

تصویر ابو عبد الرحمن الكردي

# خۆراک پێدانی منالان

## Infants Nutrition

مندی اقرا الثقافی

www.iqra.ahlamontada.com



وهرتیارانی: سیروان نه حهده عهزیز

چاپی یه کهم

٢٠٠٠ سال

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

برای دانلود کتابهای مختلف مراجعه: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

بۆدبەزانانی چۆرەها کتیب:سەردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

[www.lqra.ahlamontada.com](http://www.lqra.ahlamontada.com)



[www.lqra.ahlamontada.com](http://www.lqra.ahlamontada.com)

للکتاب ( کوردی ، عربی ، فارسی )



ناوى نوسەر: د. لۇي النوري

ناوى پەرتوك: خۇراک پېدانى مىنالان

ناوى تەواۋى ۋە رەگىپ: سىروان احمد عزيز

لەدايك بوۋى سالى ۱۹۷۲

دەرچوۋى ئامادەيى پەرسىتارى

كۆمپيوتەر: سەيران أمين

چاپ: چاپخانهى رەنج



## پەيغەمبەر...

...بىن گومان پەيغەمبەر لەھۆكارە سەرەكى يەكانى پېشكەوتنى ھەر كۆمەلگايەك گرتكى دانە بەتەندروستى منالەكانى، چوتكە مۆمى رەخشانى و بونيات نەرى گۆرپىنى كۆمەلگا نوپىن... تەندروستى چاك بەخۆراك پېدانى چاك دروست دەيىت چوتكە خۆراك پېدانى چاك كۆمەك دەكات بۆ لادان و بەرگىرى كردن لەو رېگا تاريكانەى كە پېدارپۆشتنى دەيىتە ھۆى گومان و ھەممى نەخۆشى يە سەختە درىژخايەنەكان. ھەر ھەمما كۆمەك دەكات بۆ باراستن و پېگەيشتنى مىللان بەشپۆشەيەكى چاك كە پېگەيشتنى ئاومىزى لەشى دەگرېتەو.

بەلام بەپېچەوانەو ھەمما پېدانى ناتەواو ئەو ھەورازانە دەگرېتە بەر كە پېگەيشتنىان دوا دەخات و دەيىتە مايەى تەشەنەكردن و فراوانى نەخۆشى لەلەشپاندا. بۆيە كۆمەل لەسەريەتى وەكو ئەركىكى پېويست و شەپپىراو گرتكى بدات بەخۆراك پېدانى منالەكانى و رېگايەك فەراھەم بگات كە پەيوەست بىن بەئايىندەى تەندروستى منالەكانى يەو... لەو دەيىت گرتكى ئەدان بەخۆراك پېدانى مىللان لەكۆمەلگاي خۆماندا بەھۆى ئەزانى يەو دەيىت ياخود نەبوونى ھەندى جار داىك يان خېزانەكە نازان بەگرتكى خۆراك ياخود ناتوانن خۆراكى چاك ھەلبەزىرن ياخود شپۆوى پېدانى، ياخود تواناي ئامادەكردنى خۆراكى چاكيان نوبە بۆ منالەكانيان ياخود بەھۆى بىن باكى يەو يە. لەھەردوو ھالەتەكەدا... يەكەم منالەكە زەرەرمەند دەيىت چوتكە بەد خۆراك دەبى و كەم كەم بارى تەندروستى خراب دەبى چوتكە ھىچ توانايەكى بەرەنگارى نامىيىت بۆ روو بەرووبوونەو يە لەكەل مىكرۇبەكاندا... وە دەتوانين بلىين كۆمەلگا زەرەرمەندى دوومە.

نوسەرى ئەم كىتەبە ھەولى داوە زانىبارى تەواو بېخەشپىت لەرووى خۆراك پېدانى منالەو. وزە ئەندامەكانى خۆراك و گرتكىيان، وە خۆراك پېدانى مىللان و شپىرخۆر لەپاش بوونەو تەكو بېرپنەو وە خۆراك پېدانى سىروشتى و دەست كردو چۆنپى پېدانى، وە بەد خۆراكى و كېشەكانى بۆ ئەو يە روون يىت لەلای ھەمووان. وە ھەر ھەمما وەركىپىش بەزىانيكى گەورەى زانيو كە كۆمەلگا كەمان بىن بەش ياخود بىن ئاگابن لەم زانىبارىيانە.

د. تارا عبدالله شەيخ لەئيف

پزىشكى نەخۆشى يەكانى مىللان



## Preface..... پېئەنسەكى

دوا پۇزى ھەممۇ كۆمەلىك لەتمەندروستى مەنلەكانىدايە تەندروستى ئاوموزى و تەندروستى لەشى، چونكە ئەوان دروستكەرى دوا پۇزى پۇشن و لەسەر ئەوانىش دەمەستىت پېئەنسەكەوتن و بلىندبوونى. ھەرومەھالەدىياردە دىيارىيەكانى كۆمەلگاپېئەنسەكەوتن و تەندروستى زۆر گرنگى دانە بەمەندالانى و پېئەنسەكەوتن بەمەندەم تەواناكانىدا بۇ دەرخستى تەواناى لەشىيان لە پېئەنسەكەوتن، ئاوموزىيان لە پېئەنسەكەوتن و مەھەولى كۆى تەكەكان بەرھەم دەپىت. بەزىو پېئەنسەكەوتن كۆمەلگە لە پېئەنسەكەوتن شەرتەنەم بلىند، لە پوانگە پواناگىرى و كارامەيى و ئابوورىيەو. بۇ دروست كەرن ئاوموزىيە پېئەنسەكەوتن و لەشىيە بەھىز پېئەنسەكەوتن بەھەندەك كەرسەي سەرتەي ھەيە ئەويش خوارنى چاكە، لەو دەپىت كەم و كۆرى لەپەندەي خوارنى چاك بەمەندالانى نەبوونى بى. لەمەندەي شەپەندەيان بەھەي لاوازى تەواناى مادىيەو بى لەو خەزانەدايان بەھەي نەزانى خەزان و داپكەكە بەشەيەيەي جودا. چاكى خوارنى جۇراو جۇرو نەزانى پېئەنسەكەوتن بەھەيەيەي. بۇيە مەھەست لەم كەپەدا بەخەيەي زانىارى سەرتەي بەھەيەيەي لەبارەي خوارنىو بۇ خەزانەكانى كۆمەل بەشەيەيەي جودا داپكان كە ھەلدەستەن بە بەشەيەيەي گەورەي نەركى كەپەن و نامادەكەرنى و پېئەنسەكەوتن خوارنى بۇ خەزان و دەپەشەيەيەي مەندالانى...

كۆشەم كەردە بەشەيەيەيەي گەشەيەيەي بەھەيەيەي بەگورتى و بەپونى دەست نەشان كەرنى لەپەنە پەكتەيەيەيەي دەور گەرنى لەباسكەرنى لەپەنە تەپەيەيەيەيەي بۇ ئاۋز نەبوونى ئەم زانىارىيە پېئەنسەكەوتن كەراو و مەسانەي ھەرسكەرنى لەلەيەن خەپەنەمەيەيەي زەپەنە ھەندەپەيەيەي بۇ دەلامى پەرسەيەيەي پۇزانەكان لەپونى خوارنى مەندالانى خەزانەكان.





## گرنگى خواردن بۇ تەندروستى مىنال

خواردن كارىگىرى يەككى گرنگى دەبىي لەتەندروستى مىنالدا. بەشىۋە يەككى تايىبەت لە سالى يەكەمى تەمەنى دا. و لەقۇناغى گەشەكردىندا (سالانى ۱۰) بۇ (۱۲) لەمىنەكانداو (۱۲) بۇ (۱۴) لەمىنەكاندا.

لەشى مىنال بۇ پىنگەيشتەن و گەورەبوون پىقۇيىستى بەخواردن ھەيە، ھەرۋەھا بۇ كۆكردنەۋەي وزەيش كە بەكارى دىنىي لەكارە پۇژانەكانىدا وەيسارى و جۇلانەۋەكانى لەشى كە جۇراو جۇرن.

مىنالىك كە بەباشى خۇراكى پىبدرىت لەشى زۆر ھاۋسەنگ دەبىت و دەم و چاۋى شادو پىنگەنىناۋى و خەۋىي ئارام و بەبەرئامە دەبىي لەگەل ئەۋەشدا خواردىنى چاك يارمەتى چاكى لەش دەدات بۇ دروستكردىنى بەرگىرى واتە تواناى بەرنگارى كرىنى نەخۇشى يە جۇراو جۇرەكان، چونكە دەرکەۋتوۋە كە مردوۋەكان لە ئاكامى نەخۇشىەكانى (سورىژەۋە) (كۆكەي كەلەشىرى) زۆر بەزۆرى زىياد دەكات لەو مىنالانى كە ناتەۋاۋى خۇراكى يان ھەيە. ھەرۋەھا ئالودەبوون زىياد دەبىي لايان ۋەكو (ھەۋكردىنى سىيەكان) ۋە (گوى ئاۋەپاست) (Otitis media) ... ھتە سەرگەۋتن لەتتير كرىنى مىنال لەسەر ئەۋەدەۋستىت. كە چەندە ھاۋكارى لەنىۋان دايك و مىنالەكەيدا ھەبىي و تىگەيشتىنى سۆزىيان ھەبىي لەنىۋاندا بەلكو خواردىنى چاك پەيۋەندى لەھەفتەكانى يەكەمدا دروست دەكات لەنىۋان دايك و مىنالدا خۇراک پىدائى مىنالان بەشىۋە يەككى چاك و دەست نىشانكراۋ لەمەر كۆمەلگايەكدا ئامادەكردىنى نەۋەيەككى لەش تەۋاۋ ئاۋەز دامەزراۋ لەپىگەي پىياۋ ژن بۇ دروست كرىنى ولات و گەشەكردىنى دۈپۇژى.

### \* ئەندامەكانى خۇراک :

مىۋە خواردىنى جۇراۋجۇر دەنۇشى، لىزانى تىدا بەكار دەمىنى بۇ ھاندانى خۇي بۇ ئەۋ خواردنە بۇ ئەۋەي بىكات بەمايەي خۇشى لاي ھەندى ۋە

لەگەل ئەمەشدا خۇزراكى مەزۇف لەسى بەشى سەرەكى پىك ھاتوۋە، ئەمەش (پىرۇتىن) و (شىرىنى) و (چەۋرى) يە. ۋە ھەندىك مەۋداى تىر كە بەشىۋەيەكى كەم ۋەردەگىرىت بەلام پىۋىستە ۋەكو (قېتامىنەكان) و (كانزاكان) ۋە مادە سەرەكى يەكان كە لەش پىۋىستى يەتى بەپىر كە بگۈنچى لەگەل ئەمەن ۋە قۇناغى پىگەيشتىدا، ھەروەھا بەگۈنرەى جولانەۋەكانى لەشى.

\* پىرۇتىن: مەۋداىكى سەرەكى يە كە لەش ناتوانىت دروستى بكات لەمەۋداى تىر، ۋە زۇر پىۋىستە بۇ دروست كىردنى خانەكانى لەش ۋە كارەكانىيان بۇ چاك كىردنەۋى لەدەستچۈۋەكان لەئاكامى كارى پۇژانەىدا، ۋە مىنالان بەئەندازەيەكى زىاتىر پىۋىستىيانە تاكو پىگەيشتوان چۈنكە لەشيان لەكاتى گەشەكىردن ۋە گەۋرەبۈندايە.

ۋە ئەمە سەرچاۋەكانەى كە دەۋلەمەندىن بەم مادەيە سەرچاۋە ئازەلى يەكان ۋەكو (شىر)، (كەرە)، (ھىلكە)، (گۈشت) گۈشت ۋەكو گۈشتى (مانگا) و (مەپ) و (ماسى) و (مىشك). ئەمانە بەپىرۇتىنى تەۋاۋ دەۋمىزدىن بەپۇنەى بۈنى ھەموو تىرشى يە ئەمىنى يە بىنەمايى يەكانەۋە تىايدا (الامحاض الامنية الاساسية). ھەروەھا سەرچاۋە پۈۋەكى يەكان ۋەكو (پاقلە) و (نۆك) و (نيسك) ۋە مېۋە ۋەشكەكان ۋەكو (گۈن) و (بادەم)، ھەموو تىرشى ئەمىنى يەكان تىدانى يە بەلام سەرچاۋەيەكى ھەرزان تا پادەيەك.

\* شىرىنى يەكان:

مەۋداىكە وزەى پىۋىست دەدات بەلەشى بۇ كارە زىندۈۋەكانى ناۋەۋەمە جولانەۋەكانى. ئەم مەۋادە لەدانەۋىلەكان دەست دەكەۋى ۋەكو گەنۋ ۋەئەرانەى لى دروست دەكىرىن. ۋەكو (جۈ) (گەنمە شامى) و (كالەك) و (تىر) ۋە سەۋزە ۋەكو (چەۋەندەن) و (پەتاتە) ۋە بەرھەمى ئازەلى ۋەكو (ھەنگۈين).



★ چەۋرىيەكان:

ئەم مادەيە سەرچاۋەيەكى گرنگى وزەى لەش پىك دىنى، كە لەش بەشىكى  
 زۆرى وزەى ئى دروست دەكات كە بەرپۇزەيەكى زۆرتەر لەۋەى كە لەشىرىنى و  
 پىرتىن دروست دەكات، لەگەل ئەۋەشدا كە مەۋادى پىۋىستى لەشى ئى  
 ۋەردەگىرىت تامىكى زۆر خۇشيش دەدات بەخواردن كە نىشتىيەى مەۋف زىاتر  
 دەكاتەۋە بۇ خواردن. ئەم مادەيە لەشپىرو كەرەى دروست كراۋ لە (مارچىن) و  
 چەۋرى ئازەل و پۇنى پوۋەكى كە بەكار دىت بۇ چىشت لىنان ۋە لەپۇنى  
 زەيتون و پۇنى كونجى و زەردىنەى هىلكە و كەرەۋ گۆشتى ماسى و گۆيزىشدا  
 ھەيە.

★ فېتامىنەكان:

ئەم مادەيە كە لەش بەرپۇزەيەكى كەم پىۋىستىيەتى لەگەل ئەۋەشدا  
 پىۋىستن بۇ كارە زىندوۋەكان و پىگەيشتى لەشى بۇيە ئەگەر كەم بىت لەخواردنا  
 دەيىتە مايەى كورتى پىگەيشتى يان كاركردن يان پىشكەۋتن و جولانەۋەيان  
 بەرگىرى نەخۇشى ھەندىك يان ھەموۋى ۋە گرنگ ترينيان ئەمانەن:

★ فېتامىن A:

پوۋنى گرنگە بۇ تۇپى چاۋ و غەدەسەى چاۋ و بۇ پىست و بۇ شانە  
 داپۇشەرەكانى قولگەى لەش ۋەكو دەزگا ھەرس. ئەم فېتامىنە لەناۋ پۇنى  
 جگەرى ھەنگ و زەردىنەى هىلكە (شېروستكراۋەكانى). و لەگژوگياكاندا  
 گەزەر و ھەندى سەۋزەۋ ميوە، ناتەۋاۋى ئەم فېتامىنە دەيىتە مايەى وشك  
 بوۋنەۋەى گلىنەى چاۋ ۋە ھەندى جار دەيىتە ھۆى لەدەست دانى چاۋ و دەيىتە  
 مايەى لاۋازى بىنن (شەۋكوپىرى) و ۋوشك بوۋنەۋەۋ پەق بونى پىست.

★ فېتامىن D:

ئەم فېتامىنە پىۋىستە بۇ پىگەيشتى ئىسك و ددانەكان و پەق بونيان، ئەم  
 فېتامىنە لەناۋ پۇنى جگەرى ھەنگۇ زەردىنەى هىلكەۋ جگەرەۋ ماسى دا ھەيە

شايانى باسە پىستى مەنل نەتوانىڭ دروستى بىكات نەگەر تىشكى خۇرى بەركەمىت بەراستەوخۇى چۈنكە شوشەى پەنجەرەكان بەرگىرى لەھاتنە ژورەھەى تىشكى لەسەرەى بەنەوشەىىو دەكەن كە بەشىكە لەتىشكى خۇر پىست لەپىگەىمە ڧىتامىن (D) دروست دەكات ناتەواوى ڧىتامىن (D) دەپتە مایە توش بوون بەنەخۇشى (كوساج) كە برىتىيە لەلاواز بوون و پەق بوونى ئىسك و مانەھەى بەلاواى لەگەل نەوشدا كۇتايىيەكانى دەئاوسى و تىكچونى جەستەىى دروست دەبى (تەشە) لەقاچ و دەستا و جومجەمە وەوز ھاوكات لەگەل دەرەگ پىگرتن يان پۇشتە و كەم بوونەھەى (كالېسىئومى) خۇپن كە دەپتە مایەى پەق بوونى تەنافەكانى دەگ (تەشە) و دەست و قاچ و ھەندى جار تىك چوون واتە (جولانەھە بىوېست) كە لەپەركەم دەچىت.

#### \*ڧىتامىن C:

ڧىتامىنكە شانە جىاوازەكانى لەش و لولە خۇپنىيەكان بەشىوہەكى تايبەت پىوېستىيەتى. (C) لەئاو مېوہ تازەكاندا ھەيە وەكو پرتەقال و لىمۇ ترشىيەكانى ترو ترو و لە سەوزەدا وەكو تەماتە و پىازى سەوز وەسودەكانى ئەم ڧىتامىنە نەھەيە گەر ھەلگىرئ لەئاو دەچىت بەگەرما بۇيە سود وەرنەگىرئ لەگوشراوى مېوہى ھەلگىراو يان لەقوتو كراو وەكو سەرچاوەيەكى ڧىتامىن (C) شايانى باسە ھېچ بەلگەيەكى زانستى نىيە كە زۇر خواردنى دەبى بەمایەى بەرگىرى ھەلەمەت و ھەركردنى دەزگای ھەناسەدان (Comoncold) و (Respiratory System) يان ھەندىك نەخۇشى دەمى تر. وە كەمى ئەم ڧىتامىنە دەبى بەمایەى نەخۇشى (الاسقروپۇ) ناتەواوىيە لەپىگەىشتەنداو دروست بوونى پۇانى خۇپن لەزىر پىستەداو لەزىر داپۇشەرى ئىسكدا (پەرەدەيەكە ئىسك دادەپۇشەى) و دروست بوونى كەم خۇپنى (فقر الدم) ئەم نەخۇشىيە زۇر بەكەمى دەپپىزى لەمەنلەندا كە شىرى دايكىيان دەخۇن.



★فيتامين B1:

ئەم فيتامينه لەو دانەوێلانەدا ھەيە کە تويکەکەى ئى نگىراوھتەوھ وەکو گەنم و جوو برنج وە ھيلکەو شير و پاقلەو جگەر و ماسى و گويز. ناتەواوى ئەم فيتامينه دەبێتە مايەى لاواز بوونى ئىشتياھ و پىگەيشتن و ھەوکردنى دەمارەکانى دەوربەر و کزبوونى دل.

★فيتامين B2:

ئەم فيتامينهش ھەر لەسەرچاوھکانى (B<sub>1</sub>) دا ھەيە کەمى ئەم فيتامينه دەبێتە مايەى شەقەردنى گوشەى دەم و وشک بوونەوھى لىو لەگەل لاوازی بينين و سووربوونەوھى چاو.

★النياسين:

نياسينيش لەو دانەوێلانەدا ھەيە کە تويکى ئى نگىراوھتەوھ وەکو نان و جوو ماسى و گوشت و ھيلکەو شير و ميوھ و پاقلە. کەمى ئەم فيتامينه دەبێتە مايەى ھەوکردنى دەمارەکان و کەم خوێنى و سک چوون و لاوازی تواناى ئاوەزى (عقلى).

★فيتامين B6:

ئەم فيتامينه لەجگەر و گوشت و ماسى و شير و دانەوێلە تويک دارەکان و پاقلەى ھارپا (فول السودانى) دا ھەيە.

فيتامين B12 :

مادەيەکى پيويستە بۆ دروست کردنى خانە سورەکانى خوێن بۆ زىندووى ھەندىک دەزگا دەمارى يەکان (Neyvous Systim) (B<sub>12</sub>) لەجگەر و گوشت و مريشک و ماسى و شير و ھيلکەو کەرەدا ھەيە کەمى ئەم فيتامينه لای پووەکى يەکان دەبينرئ و دەبێت بەھۆى کەم خوێنى پيسەک (فقر الدم الخبيث) و ھەوکردنى دەمارەکان.



★فىتامىن K:

لەش پىئويىستى يەتتى بۇ دروست كىردى ھەندى ئەندامى خەسكىرى خوين. كەمى (K) دەبىتتە مايە پۇزانى خوين لەپىخۇلەكان يان پىست (K) لەسەوزە پەرەيى يەكاندا ھەيە ۋەكو سىپىناغ ۋە لەھانەو سلق بەئەندازە يەكى كەم ۋە لەزەردىنەي ھىلكەو شىردا ھەيە.

★كانزاگان :

مىرۇف پىئويىستى بەھەندىك كانزايا كە دەبىت لەخواردنەكەيدا بىت، چونكە دەچىتتە ناو دروست كىردى چەند بەشىكى تايبەتتى لەش لەوانە (كالىسىوم) كە لەئىسك ۋە دانداندا ھەيە ۋە ھىزو رەقى يان پىئ دەبەخشىت ھەروەھا پەيوەندى ھەيە بەخەست بوونەو ھى خوين ۋە گىزىبونەو ھى ماسولكەكان. سەرچاۋەكانى ئەمانەن شىر لەژمارەي يەكەمدا، ماسى ۋە سەوزە پەرەيى يەكان ۋەكو سلق ۋە خەس ۋە سىپىناغ. كەمى ئەم مادەيە دەبىتتە مايە لاۋازبونى ئىسك ۋە داندەكان. (ئاسن) كە لەمادە بىنەمايى يەكاندا بۇ دروست كىردى دىمۇگلوپىن كە لەناو خانەكانى خوينى سووردايە. ۋە كارىگەرى يەكى گىرنگ ھەيە لەكارى گوىزانەو ھى ئۇكسىزىن بۇ خانەكانى لەش. كەمى ئەم كانزايا دەبىتتە مايە كەم خوينى (Anaema)، سەرچاۋەكانى : زەردىنەي ھىلكەو گۆشت ۋە ميوە ۋە شەكەكان ھەروەھا سەوزە پەرەيى يەكان ۋەكو سىپىناغ ۋە شەكەكان ۋەكو فاسۇليا ۋە لەمانى جۇ ۋە خورما ۋە بادەم ۋە گوىز.

★يۇد:

ئەم كانزايا لەش پىئويىستى يەتتى بەرپىزەيەكى كەم لەگەل ئەۋەشدا پىئويىستە بۇ دروست كىردى ھورمۇنىكى گىرنگ لەلەشدا كە ھورمۇنى پىئىنى دەرەقى يە كە پىكخەرى ھەندى جولانەو ھى گىرنگى لەشە ۋەكو پىگەيشتن، سەرچاۋەكانى: ماسى ۋە خواردنە دەرپايى يەكان ۋە جگەرو پاقلى ۋە بادەم ۋە گوىز. نا تەۋاوى ئەم كانزايا دەبىتتە مايە ئاۋسلانى پىئىنى دەرەقى لەگەردندا.



★سۇسۇر:

دەچىتە نىۋىيە مەي ئىسكە و ددان و ھەيىتە گىرنگەكانى لەش، سەرچاۋەكانى:  
شېرە كەرە زەردىنەي ھىلكە ماسى و مېۋە وشك كراۋ سەۋزە.

★سۇدۇم:

دەچىتە ناۋ بىنە مەي خۇيىن و شەمەنى شانەكان، سەرچاۋە سەرەكى يەكەشى  
خۇيى خورادە ھەرەھا لەشېرە ھىلكەشدا ھەيە.

★پۇتاسۇم:

دەچىتە نىۋىيە مەي خانە جىياۋازەكانى لەش ھەرەھا دەچىتە نىۋىيە پىكەھەي  
ھەندىك مېۋە (Filut) ۋەكە تىرى و خورماۋ ھەنجىرە مۇز و سەۋزە (Vegtabds)  
ۋەكە تەماتە.

### سەرچاۋەكانى ۋەي لەش:

لەش پىۋىستى بەۋزە ھەيە بۇ ئەنجامدانى كارى پۇزانەي ۋەكە پىۋىستى  
ئۇتۇمبىل بەبەنزىن يان شەمەندەفەرە بەكارمەيا، ئەمەش بەتاۋوزە (سەرە الحارەيە)  
دەپپورىت، خواردەكان جىياۋازىيان ھەيە لەۋ بېرە ۋەيەي كە دەيدەن بەلەش  
تىيەتەي كە ھىچ تاۋوزەيەكى تىيەنەي ۋەكە ناۋ و كانزاۋ قىيامىنەكان بەلام  
شېرىنىيەكان سەرچاۋەيەكى دەۋلەمەندى ۋەن ۋەكە پەتاتە گەنەشامى و نان و  
ئەۋ شتانەي كە لەگەنەم دىرەست دىكەي. ھەرەھا چەۋرىيەكان دىۋ بەرانبەرى ئەۋ  
ۋەيە دەدەن بەلەش كە شېرىنى دەيدەت ئەگەرچى ئەندازەكانىشيان ۋەكە يەك  
بىت، نەۋەكانىشى پەنپە پۇنى ۋەكە ناۋەلىيەكان و قەيماغ. بەلام خورادە  
ناۋەلىيەكان و گۆشت و مېشك و ماسى و ھىلكە كەرە لەگەل ئەۋ پىرۇتىنەش كە  
تىيەيە ھەندىكى زۇر چەۋرى تىيەيە بۇيە بەسەرچاۋەيەكى دەۋلەمەندى ۋە  
دەست نىشان دىكەي سەۋزەكان جىياۋازىيان ھەيە لەۋزە دارىيەكى زۇر ۋەكە  
پەتاتە تاكو ناۋەندىيەكان ۋەكە نۇك و چەنەۋرە گەزەر ۋە كەمەكان ۋەكە  
خەس و لەمانە و قەپنايىت و باينجان و تەماتە.



## خۇراک پېدانى سىروشتى شىر خۇر:

گرنگيدان بەخۇراک پېدانى شىر خۇران بەبەشىكى زۆر گرنگى پى گەياندى دەژمىزدىت، لەسالى يەكەمى پىگەيشتنى زۆر تىژە لەلەشىدا بەتايىبەت لەمىشكىدا كە پىويستە بگاتە پىگەيشتنىكى چاك بەخواردنىكى چاك. مىنالى باش خۇراک بەتەنھا شىۋە لەشى جوان نىيە بەلكو شادو پىنكەنىناويەو خەوى ئارامە بەپىچەوانەى ئەو مىنالەنى كە باش خۇراكيان پىنەدراۋە زۆر دەگرىن و زوو ھەلدەچن و كەم دەخەون و نىگەرەنن و لەھەمان كاتدا مىنالى باش خۇراک كەمتر لەپىگەى توش بوونى نەخۇشىيە درمىيەكاندايە ئەگەر توشىش ببى كەمتر دەمىنىتەۋە لەلەشىداۋ كەمتر ماك (مضاعفات) دروست دەكات، ئەم وتەيش لەسەر نەخۇشىيە جۇراۋجۇرەكان دەسەپىنرەت ۋەكو (سورىژە) كە بەنەخۇشىيەكى ئاسان دەژمىزدىت بۇ مىنالى باش خۇراک بەلام مىنالى خۇراک ناتەۋاۋ نەخۇشىيەكە زۆر سەخت دەپى لەلەى لەپىگەى ماكدايە (مضاعفات) و ھەندى جارىش مردن.

## چۇن خۇراک بەدەين بەشىر خۇر:

خۇراكى سىروشتى و بى ھاۋتا بەبى بچوكتىن گومان شىرى دايكە. كە دابىن كراۋە بۇ ئەم مەبەستە ۋەكو چۇن شىرى مانگا بۇ گوىر ۋە شىرى ھوشتر بۇ بەچكەكەى. و پىكەتەكەى گۇپاۋە بەگوىرەى پىويستى ئەو ئاژەلە، شىرى دايك ئامادەيە لەھەموو كاتىكدا. ۋەدانى مەك بەمىنال بۇ ئەۋەى بىمىژى پوداۋىكى سىروشتى و دروستە، مەك بەشىكى دايكە بۇ شىردان بەمىنالەكەى ۋە بەھىچ شىۋەيەك لەبەمادا ھۆكارىكى جىنسى نىيە ۋەكو ھەندى بۇچوون و وىناى ھەلە دەرى دەپرى. دايك لەزۇر كۆمەلگايەكدا شەرمەزار نايىت لەدانى مەك بەمىنالەكەى لەھەر جىگايەكدا بى. بەلام شەرمەزارى لەھەندى كۆمەلدا دروست دەپى ۋە ئەمە دەتۋانىت زال بىت بەسەرىدەبەئامادەكردنى ژورى تايىبەت بۇ شىردان يان



پۇشىنى جلى تايىبەتى شىردان كە بتوانىت شىر بدات بەشىر خۆرەكەى بەبى  
 ئەۋەى ھىچ شۇنىكى لەشى دەرگەۋىت تەنەت بتوانىت ئەم كارە لەجىگەىەكى  
 گشتى يان چىشتەنەىەكدا ئەنجام بدات، پىكەتەى شىر: پىرۇتىن و شىرىنى و  
 چەۋرى تىداىە بەنەندازەىەكى دىارى كراۋ بۇ مەنەل، ۋە پىگە نىە بۇ دۆزىنەۋەى  
 ھەلە لەپىكەتەىەىدا. لەۋە دەچىت لەۋە گىرگىر ئەۋە پىت شىر بۇ خۆى پاكە لە  
 بەكتىراى نەخۇشىەىكان و مەنەل توشى ناپىت چۈنكە لەمەمكەۋە دەپىزىتە نىۋ  
 دەمى مەنەلەكە بەبى دەرگەۋىت لەدەۋرەۋەى دەۋەۋەى . ۋە ئەمە تاقىكرىنەۋە  
 لىكۆلىنەۋەكان سەلمەندۋىەتى كە ئەۋ مەنەلەۋەى شىرىان لەلەىمەن دايكەۋە بۇ دابىن  
 دەرگى كەمىر لەپىگەى نەخۇشىەى دەرمىەىكاندان. بەتايىبەت ھەۋكرىنى پىخۆلەۋ  
 ھەۋكرىنى لولەكانى ھەۋا. پاكى شىرى دايك لەمىكرۆبەىكان تەنەل ھۆكارى كەم  
 توش بوۋنى شىر خۆر نىە بەدەرمەكان بەلكو ھۆكارى گىرگى تىرى ھەىە كە بەم  
 تازەكىانە دەرگەۋتوۋە. شىرى دايك بەرگىرى دەدات بەمەنەل دىۋى نەخۇشىەى  
 جۆرلۈجۆرەكان ۋە پارىزگارى لەقايىرۆسەكان لى دەكات ھەۋەھا دەرگەۋتوۋە ئەۋ  
 مەنەلەۋەى كە شىردانى سىروشتىيان بەردەكەۋىت كەمىر لەپىگەى توش بوۋندەن  
 لەنەخۇشىەىكانى (ئەكرىما) ۋە نەخۇشىەىكانى خورانى (الھىساسىيە) دەزگەى  
 ھەرس كىردن. دايكىك كە شىر دەدات بەمەنەلەكەى لەمەمكىەۋە ھەست  
 بەرەزەمەندى دەكات چۈنكە كارىكى پىۋىست و گىرگى ئەنجام داۋە زۆرى  
 لەلەشى داۋە بەمەنەلەكەى ئەۋەشمان لەىاد نەچىت شىردان بەمەنەل لەمەمكەۋە لای  
 زۆر لەداىكان بى نۆىزى دوا دەخات ۋە ھەۋەھا دوۋ گىيانىش بۆىە باشتىرىن  
 ھۆكارە بۇ پىك خىستىنى دوۋگىيانى بەشىۋەىەكى سىروشتى و بى پارە. ھەر چەندە  
 بەبەردەۋامى ئەم پىكخىستەنە سىروست ناكات زۆر لەكۆمەلگەكان كە دوۋرىان گىرت  
 بۇ ماۋەىەك لەشىردان بەمەنەلەكانىان بەشىۋەىەكى سىروشتى كەم. كەم گەپانەۋە.  
 پىژەى ئەۋ دايكانەش زۆر بوۋە كە شىر دەدەن بەمەنەلەكانىان زۆر بوۋىكى دىارو  
 بەردەۋامە.



## كەي ئامادەيى دروست دەپ بۇ شىردان؟

سروشت دەست بەئامادەكردنى مەمكەكان دەكات بۇ شىردان لەمەوداى دوگيانىدا كە ئەندازەى زىاد دەكات و پەنگى گۆى مەمكەكان و دەوروبەرى تارىك دەيىتە ھەروەھا لەھەفتەكانى كۆتايى دوو گيانيدا دەست دەكات بەدەرکردنى چەند دۆپەيكە كە شلەيكەى زەردى خەستە كە بە (لەبا) دەناسریت.

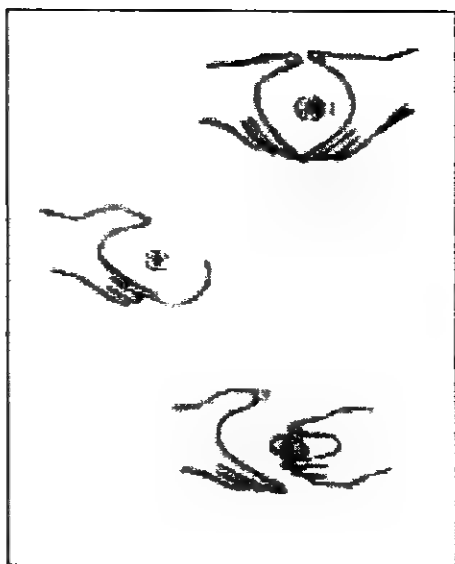
دەپى دوو گيان ئامادە بكریت لەپووى دەروونىيەو لەلایەن پزىشكەكەيەو ىان پىنماكەرەكەيەو لەپووى گەنگى شىرەكەيەو وەكو خۇراكىك بۇ مەنەكەى كە لەدايك دەپى ھەروەھا بۇ سودى ئەو گۆپانكارىيانەى كە پوو دەدات لەلەشيدا وە دەپى مەك ھەلبەست لەبەرىكات كە تايبەتە بەدوگيانەو. بۇ خۇلادان ىان دەرياز بوونى چەمانەو مەك بەسەرى خۇيدا كە لەو دەچىت بىيىت بەھوى بەستنى لولەكانى شىر ئەم مەك ھەلبەستە زياتر گەورەيەو ھەئواسەرى شانى پىئويە نارى ھەيە كە تواناى مژىنى ئەو مەيە كە مەك دەرى دەكات لە (لەبا).



ھەروەھا دايك دەپى گۆى مەمكى بەپاكى رابگىریت واتە بەبەردەوامى بيشوات بەئاوى پاك بەپى بەكارھىتەنى سابون ىان پاكەرەوكان (المعقات). دووگيان دەپى فېرى چۆنيەتى دۆشىنى مەك بېى پىش مەنال بوون ئەويش بەگوشلىنى



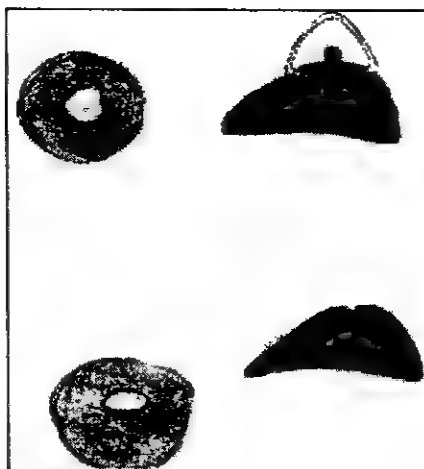
مەمك لەنئوان ھەردو دەست بەشیوەیەك كە پەنجە گەرەكان پوویەپووی یەك بن  
وہ پەستانیان لەسەر سورایی دەوری گۆی مەمك بێ یان لەپشتەوہ پاستەوخۆ  
بەرەو سەنگی ئەم كارە دووبارە بكاتەوہ بەھەموو لاكانی مەمكیدا بۆ ماوہی دوو  
چرکە پۆژی دووجار لەكاتی دوو گیانییدا. تێبینی، ناییت پەستان بخزیتە سەر  
گۆكانی مەمك.



شیوەی ژمارە (۲)

چۆنیەتی دۆشینى مەمك

دوۋ گيان لەسەسرىيەتى ئاگاڭلار شىۋەى سەر مەمكەكانى بېيت كە ئەگەر  
لەئەندازەى خۇى پاتىرىبوو يان چوو بووۋ ناوۋو دەبىت پزىشكەكەى ئاگاڭلار  
بكات چۈنكە لەۋ دەچىت ھەندى راھىنانى بۇ بنوسىت يان بەكارھىنانى قەلغانى  
گۇى مەمك كە نىو تۇپىكى شوشەى سەر بەستراو و سافو كۈنىكى لەناوۋراستدا  
ھەيەو گۇى مەمك دەچىتە ناوۋوۋى . ئەم قەلغانە بەشىۋەيەكى ئاسايى لەژىر  
مەمك ھەلبەستەكەۋە دادەنرىت.



شىۋەى ژمارە (۳)  
قەلغانى گۇى مەمك

وہ ئەگەر ئازارلىك يان سۈرۈپۈنۈۋەيەك لەمەمكدا بىنرا كە لەۋ دەچىت  
ھۇكارەكەى ھەۋكردن بىت پىۋىستە پىشت گۈى نەخرىت و سەردانى پزىشك  
بكرىت بۇ چارەسەركردى، بۇ ئەۋەى كار نەكاتە سەر بەكارھىنانى بۇ شىردان.  
ھەرۋەھا دوۋگيان دەبىت گىرنگى بەخواردنى خۇى بدات بەشىۋەيەك كە  
خواردنەكەى جۇراوچۇر بىت و بەشىكى زۇر پىرۇتىنى تىدا بىت وەكو: ھىلكەو  
گۇشت و مرىشك و ماسى و ھەندىك شىلەمەنى بخواتەۋە بۇ شكاندى



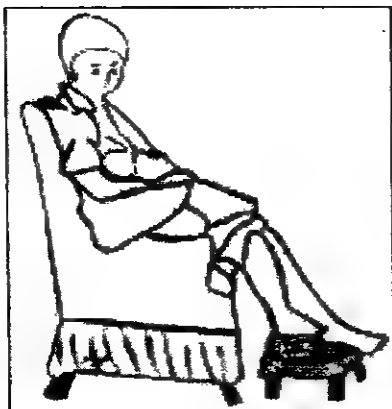
تىنچىيەتتىن يەكەي، شېر ھەندىكى باش كالىسىئومى تىندايە بەلام ئەگەر ھەزى لەشېر نەبوو دەپىت ھەندىك ھەب بەكار بېيىنى كە دوو مىلى گرام كالىسىئومى تىندا بېت ۋە ئەمە لەئامادە كراۋەكاندا ھەبە لەگەل شىتامىن (C) ۋە (D) ھەردووكيان گىرنگىن بۇ دايكى دووگيان.

### شىۋەي شېر پىئادىن لەمەمكەۋە:

شېر پىئادىن لەمەمكەۋە كاريكى سىروشتىيە ۋە نەنجام دراۋە لەلايەن دايكانەۋە لەپۇژى دروستىۋونەۋە ئاسان شى كىرەنەۋەي لەۋە دەچىت كە سودبەخش بېت بۇ لادان لەمەندىك ھەلەو كىشەكە دايكە تازە ئەزمونەكان پوۋبەروۋى دەبنەۋە دايكى لىزان ماۋەي شىردان بەماۋەي تىكەل بىۋىن دەزانىت لەگەل مەنەلەكەيدا ۋە ھەسانەۋەي ۋە بەئەركىك يان كاريكى قورسى نازانىت ۋە بېيىزاري يەۋە نەنجامى بدات بۇيە لەسەريەتى خۇي بۇ ئامادە بىكات لەپروۋى دەرونى يەۋە لەلەشى يەۋە ھەزى يەۋە، ۋە دور بىگىرەت لەمەمەۋە كەم كوپى يەكى مەلەۋەو كىشەكانى ۋە بەھەزى ۋەيستەۋە پوۋى تىبىكات بۇ گوزمەندى كاتىكى چاك ۋە خۇش لەگەل مەنەلەكەيدا شايانى باسە سە لەمىنراۋە بەشىۋەيەكى زانىستى كە بارى دەرونى دايك لەگەكەتى شىرداندا كاريگەري يەكى گىرنگى ھەبە لەسەركەۋەتنى شىردانەكە. ۋە ئەمە دياردانەش كە بە بەرپەرسىيار دانانزىن لەتەندىروستى مەنەلە يان شىۋەي يان ئەندازەي لەۋە دەچىت ھەمەۋى ھى كەم شىرى بېت، شىردان بەم شىۋەيە دەپىت دايك لەسەركورسى يەكى چاك دابىنىشى بەشىۋەي خاۋپونەۋە ھەسانەۋەيەكى تەۋاۋى لەشى، چۈنكە ئەگەر بەشىكى لەشى لەنارە ھەتەيدا يا لەئازاردا بوو بەۋى خراپى دانىشتنەكەيەۋە ئەمە كاتە كاريگەري دەپىت لەسە شىردانەكە كەمە دەكاتەۋە دايك دەپىت مەنەلەكەي بەسۋوز ناسكى لەسە دەستى بىگىرەت بەشىۋەيەك سەرى كەۋتەيىتە سەر قورپانىسكى ۋە پىشتى پان بوۋبېتەۋە



به سهر دهستی دا وه دهییت نازاد بییت لهجولانه ودا بهی بهستنه ووی بهجل و بهرگو و پیچهر (قومات).



شیوهی ژماره (۴)

شیوهی دایک و مناله که لهکاتی شیردانا

ههروه ها شیر دهر دهییت به دهسته که تری مهکی خوی بگرینت و دروست کردنی پهستان به قامگه کانی دروست بکات له سهر و خواره ووی سووری به که ی دهووبه ری گوی مهکی بو بهرگیری کردن له بهستنی کونی لوتی مناله که ی لهکاتی شیردانه دا.

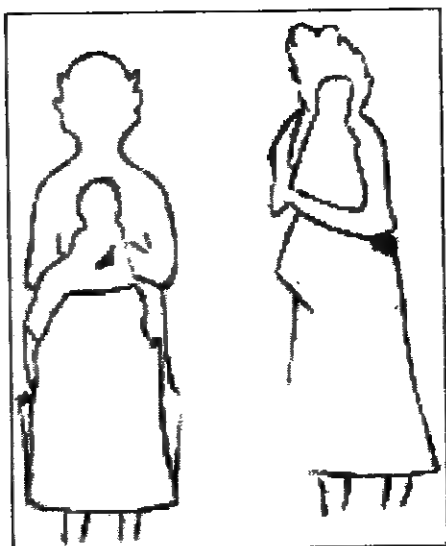


شیوهی ژماره (۵)

دور خسته ووی مهک  
له لوتی شیر خور لهکاتی  
شیردانا



وہ گۆى مەمكى پوويكاتە دەمى شىر خۆرەكە بەبىن ئەوہى فشارى ھەيىت بۇ دەمى، بەلكو خستەنە سەر ليۇنكى سووك يان لەسەر گۆنای نزيك گۆشەى دەمى بۇ ئەوہى دەمى بكاتەوہ بەكارىكى ئىنعيكاسى (واتە وەلام دانەوہ لەلایەن منالەكەوہ). وە كاتىك منالەكە وازدینى لەشىر خواردن دايكەكە لەسەریەتى بېگويژنەوہ بۇ مەمكەكەى تری و پال خستنى لەسەردەستەكەى تری بەھەمان شىوہ ھەروہا كاتىك منالەكە واز لەشىر خواردن دینى بەتەواوى دايك لەسەریەتى كۆمەكى بكات بۇ ھەلسانەوہ كە بېگريئت و بىخات بەسەر شانىدا وە بدات بەسەر پشتیدا بەسوکی يان بېجولئىنئەوہ بەسوکی و بەنەرمى پاش ئەوہى بەم شىوہ مايەوہ بۇ چەند چرگەيەك دەتوانى بىخاتە سەر جيگەكەى خۆى بۇ ئەوہى بەھسیتەوہ و بنويت.



شىوہى ژمارە (۶)

يارمەتى دانى شىر خۆر بۇ نرگەردمان پاش شىر پندان



## كاتهكانى شىردان :

دايكانيكى زۆر ھەن كاتىك مەمك دەمەن بەمئالەكانيان كە داواى بىكەن بەمانايەكى تر كاتىك دەگرى لەبرسا ئەمە بەرپىگەى داواكردن ناو دەبرىت، ۋە ئەمە پىگەىەكى ئاسان ۋ سروسىتى ۋ مەنتىقىيە چونكە مىئال خۇى زانائە بەپىئەاوىستىيە خۇراكىيەكانى ھەروھا مىئالان جىاوازىيان ھەيە، تىياياندايە پىئوىستى بەشىر خواردنىكى كەمە ۋە تىياياندايە پىئوىستى بەشىر خواردنىكى زىاتەرە لەوانەى كە پىئوىستىيان بەشىر خواردنىكى چەند جارە لەپۇژىكدا ئەو مىئالەنەن كە كەم خۇراك بوون لەناو مىئالەندادو كىشىيان كەم بوو لەكاتى لەدايك بوونداو چاكى ترى ئەم پىگەىە ئەوۋىە كە ناھىلىت مىئال بگرى بۇ ماوۋىەكى زۆر ۋە دەبىتە مايەى تىكچوونى پەيوەندى نىئوان مىئال ۋ دايكەكەوۋە توشى ھىلاكى ۋ نىگەرانى دەبىئ لەناكامى گرىيانى زۇردا بۇيە ناتوانىت شىر خواردنەكەى تەواو بكات، ۋە لەمەمان كاتا بىركى زۆر ھەواى ھەلمزىوۋە. دەبىت دايك بزانىت كە گرىيان لەئەنجامى شتى ترىشدا دروست دەبىئ جگە لەبرسىتى ئەگەر مىئال ھەلمگرا لەسەر جىگەكەى ۋازى لەگريان ھىئا ئەوۋە زىاتەرەى برسىتى نىيە ۋ ئەگەر گرىيانەكەى بەردەوام بوو ئەو كاتە لەوۋ دەچىت ھۇكارى تر بىئ ۋەكو سەرمایەكى توند يان گەرمایەكى توند يان لەوۋ دەچىت نەخۇش بىت.

بەلام پىگەى دۈۋەمى شىردان بەمىئال لەسەر خىشتەى دىيارى كراودايە. ۋە ئەمە پىگە كات بۇ دايك دروست دەكات كە سوود لەكاتەكانى ۋەرىگرىت بۇ مىئالەكانى ترى ۋ كارەكانى ترى مىئال ۋ چىشت لىئان ۋپاك ۋ خاۋىنى ۋ ھەسانەوۋە پىكخستنى خۇى، ۋە ئەمە بەرپىگەى خىشتەى ناو دەبرىت كارىكى ئاسايى ۋ مەنتىقىيە سود ۋەرگرتن لەمەردوۋ پىگەكە، كە دايك بەرپىگەى داواكردن دەست پى بكات لەپىشدا ئەگەر مىئالەكە پاش خۇراك بوو ۋە بەشى خۇى لى ۋەرگرت ۋ بۇ ماوۋەى دوو كاتژمىر خەوت ۋەكو ھەنگاۋى يەكەم پاشان كاتەكانى خەوى زىدى كرد بۇ سىن كاتژمىر، چوار كاتژمىر بەشىۋەىەك كە ھەموو پۇژىك لەمەمان كاتدا



خەبەرى بېتەمە بۇ شىر خوارىن. پاش ماۋەيەك لەنئوان دوو سى مانگىدا داكى خىشتەيەكى پوۋنى دەست دەكەۋىت دەتوانىت بەمۆيەمە كاتەكانى دابەش بىكات.

## ماۋەي شىردان :

گونجاونىيە كات دىارى بىكەين بۇ شىردان بەمەنال ۋە بىسەلمىنەن لەسەر ھەموو مەنالاڭ چۈنكە تىژى شىر خوارىن دەگۈپىت لەمەنالاڭكەمە بۇ مەنالاڭكى تر ۋەكو مەمكەكان ۋە گۆى مەمكەكان جىاۋازىان ھەيە، دەيىنەن ھەندىك مەنالاڭ لەسەرخۇ شىر دەخۇن ۋە ھەندىكى تر بەتىژى شىر دەخۇن. ۋە ھەروەھا شىر لەمەندى مەمك دەپىژى ۋە ھەندىكى تر بەكمە شىر دەتات دەتوانىن بلىنەن بەشىۋەيەكى گىشتى لەزۋرەي كاتەكاندا مەنالاڭ ھەموو شىرى ناۋ مەمك لەچۋار پىنچ خولەكى يەكەمدا دەمىژى ۋە پىۋىستى بەدە تا پانزە خولەك زىاتەرنىيە بۇ شىر خوارىن يان بۇ چۆل كەردى مەمكەكان ئەگەر ماۋەيە بۇ لەم كاتە زىاتەرنەۋە مەمكەكە ۋەكو نارام بەخشىك بەكار دىنە ۋە ھەروە دەمىژى بۇيە لەۋە دەچىت نازارى گۆى مەمك بەدات، ئەۋ دايەكى كە ۋاز لەمەنالاڭكە دىنە كە مەمكى بەمىژى بۇ ماۋەيەكى دىرېژ پاش چۆلكەردى مەمكەكانى ئەيىنەت مەنالاڭكە ھىلاك دەپى ۋە شىر خوارىن خىراپ دەپى لەمەمكەكە تىرىيەۋە ھەروەھا لەۋە دەچىت بىنۋىت پىنچ چۆلكەردى.

## دۇشىنى مەمك پاش شىردان :

باشتر ۋايە مەمك چۆل بىكرىت لەۋەي كە دەمىنەتەمە پاش شىر پىدان ۋاتە دۋا بەدۋاى شىردان بدۇشەرىت ۋە ئەمە دەسەلمىنەرىت بەشىۋەيەكى تايىبەت لەسەر دوو پۇژى يەكەم لەسەرەتاي شىرداندا، مەبەست لەمە بىرگىرى كەردنە لەسۋىۋەنەۋە ناۋسانى مەمكەكە نەرم كەردى بۇ دەر كەردى بىرىكى زىاتەرنى شىر كە ماۋەي يارمەتى دانى سەركەۋەتنى كارى شىردانە بەشىۋەيەكى گىشتى ھەروەھا.



دەتوانىت شىرەكە بىكاته نىۋو حاجەتتىكى پاكەمە بىداتە مىنالەكەي بەكمۇچكىكى  
پاك وە پىنگەي دۇشېن بەم شىۋەيەيە: شىرەم مەكە بختە نىۋان نەرمى  
داستىيەمە وە دەست پىن كىردن بەبەشى دۈلۈمە واتە نىزىكى لەشى پاشان  
پەستان دروست كىردن لەسەر مەك بەسەر دەۋرىرى سۈۋرايى گۈي مەمە  
بەتايەتتى وە پەستانەكە بەرمە سنگ يىت بەراستەمۇخۇ.

## خۇراک پېدان پاش مىنال بوون:

مىنال دەبىت شىرى پىن بدىت لەنزىك تىرىن كاتى پاش مىنالبووندا بۇ ئەمەي  
مەكەكان ھاندېرىت لەسەر دەرگىنى شىر. لەمە دەچىت شىردان لاي زۇر  
لەدايكان دۈلبەرىت بۇ پۇزى سىيەم چۈرەمى پاش مىنال بوون. پەنگى  
شىرەكە لەپۇزىنى پىنچەمى يەكەمدا پاش مىنال بوون زەردو خەستە كە پىنى  
دەۋىتى (لەباي) ئى يىت. ئەمە مەنەيەكى زۇر سۈۋ بەخشە بۇ خۇراک پېدانى شىر  
خۇرۇ دەۋلەمەندىگىرى بەزۇر لەمەمە: لەنى كە بەرگىرى بەمىز دەكات دۇرى  
نەخۇشى يەكان. لەكاتى دۈاكەتتى شىرى دايە دەتوانىت ئاۋى پاكى پىن  
بدىت يان ئاۋى شىرىن كىراۋ بە شەكر يان (كۈكۈن) يان (قەنداخ) لەپىنگەي  
كەۋچكىكى پاكەمە بەلام ئەگەر كەش گەرم بو مىنال پىۋىستى بەمىرىكى زۇر ئاۋ  
دەبىن بۇ ئاۋدانى و بەرگىرى كىردىنى ووشك بوونەمەي شانەكانى لەشى.

## ئاۋ پېدان:

ھەندى جارى شىر دەرەكان وا بىر دەكەنەمە لەم كاتەدا ئاۋ پىۋىست نىيە  
چۈنكە خۇراكەكە شەلمەنىيە وەكو ئاۋ بەلام پاستى ئەمەيە شىر بۇ شىر خۇر  
پىۋىستى بە ئاۋە، پىۋىستى مىنالىش دەگۈپى لەھەندى سانتىمەتتى دۈجاۋە  
دەگۈپى (كەۋچكىكى كوپ) ھەتاكو سەدان لەم ئەندازەيە پىرى كوپىك ھەروما



پهيوستى زياد دهكات لهكشى گهرمدا يان نهگر ژورهكه گهرم بيت زياد لهپهيوست يان جلى منالهكه نهستورينت لهوى كه پهيوسته. لهمانگى يهكههدا دايك لهسهريمتى ناو پاك كاتهوه بهگهرم كردنى (التعقيم) و كردنه ناو مههمهژيهكى پاك كراوهوهو سهرى مههمه مژهكه داپهوشريت بهداپهوشهرينكى باش كه بهرگيرى بكات بهنالودهوبونى بهميكروپ يان وهستاقى ميروو له سهرى وهكو ميش، وه ناوى پيديرى لهنيوان ژهمهكاندا بهكموچكيك پاك كراوه لهدوو مانگى يهكههدا وه پاشان راستوخو لهمههمهژهمهوه بيدريقتى بو بهرگيرى كردن لهنالودهوبونى و بو لهوى شير خو بهشى خوى بهريت بو شكافى تينويمتى يهكهى.

### دانى فيتامينهكان:

لهگل لهوهشدا كه شيرى دايك بهشينكى زور فيتامينى تيدايه لهوه زياتر كه لهشيرى مانگادا هميه لهوى كه تيدايه لهجوړى فيتامين (D) يه، كه گرنگه بو پيگميشتنى ئيسك... بهسى نويه نهگر پيستنى منال بهرى تيشكى راستوخوى خوړ نهكويټ بو لهوى بتوانيت فيتامين دروست بكات. ناموزگارى دايكان دهكرنت فيتامين (D) بدن بهمنالهكانيان لهسالى يكمى تمهنياندا لهشيوهى دلويهى پوني جگهرى ههنگ يان يهكيك لهنامادهكراوه پزيشكى يهكان لهوى كه پزيشك دهينوسى بهو لهاندازهى كه بريار دهدا چونكه زياده رهوى تيدا لهاندازهى ديارى كراو دهيتته مايهى زيان بو تهندروستى منالهكه ههروهها بو دهست كهوتنى فيتامين (C) يش گرنگى بدرنت بهمنال لهشيوهى گوشراوى پرتهقال-و ليموى تازه چونكه هم فيتامينه لهناو دهچيت بو ماويهكى دريژ ههگيرنت، يان يهكيك لهنامادهكراوه پزيشكى يهكان كه پزيشك دهينوسى بهتاكو يان لهگل (D) دا لههمان نامادهكراودا بيدريقتى.



## \*كەي دايك بەرگىرى لەشېر پېدانى شېرەكەي بکات بۇ منالەكەي:

لەبازى كاتى كەمى ديارى كراودا دايك نامۇزگارى دەكرىت كە برگىرى بکات لەشېردان بەمنالەكەي بۇ ماوەيەكى كورتى ديارى كراو يان بەشيۆەي بەردەوام بەگويۆەي برىارى پزىشك بۇ نموونە: كاتىك توشى نەخۇشىيە سەختەكان دەيىت و پىويست بەكەوتن لەنەخۇشخانەدا دەكات وەكو نەخۇشىيەكانى جگەريان توشى بوونى بەسيلى جگەي (التدرن الرئوي) مەرچەندە لەمەندى وولاتان دەرمانى دۇ بەسيل دەدى بەمنالەكە وە بەردەوام دەبى لەسەر شېرخواردن لەمەمكى دايكىيەرە ھەروەھا لەو دەچىت منال بى توانايىت لەشېر خواردن لەمەمكىيەرە بەھۆي ئەوئەي كە (خەديج) واتە پىش كاتى خۆي لەدايك بوو، يان بوونى تىك چوونى خەلقى لەدەمدا وە ھەندى جار بەرگىرى لەبەر توشبوونى دايك دەيىت بەنەخۇشىيەكى ئاوەزى يان بەھۆي دوو گيانىيەكى ترەو ھەروەھا لەو دەچىت پزىشك بۇ كاتىكى ديارى كراو بەرگىرى ھەندى دەرمانى تايبەتى ئى بکات... يان بەھۆي پىويستى بەتاقىكرەنەوئەي تەندروستى تايبەت وەكو تاقىكرەنەوئەي يىنەرە تىشكىيەكان (النظائر المشعة).

## بەرىنەوئە:

كەي دايك منال بېرىتەوئە لەمەمكى؟ كاتىكى تايبەتى ديارى كراو ئىيە، بەلكو كاتىكە دەگوپى لەكۆمەلگا جۇراوجۆرەكاندا، لەولاتى خۇماندا دايك نامۇزگارى دەكرىت كە بەردەوام يىت لەشېردان لەمەمكىيەرە لەماوەي سالى يەكەمدا بەتەواي و بەشى زياترى سالى دوووم بېرىنەوئەيش بەشيۆەيە كوت و پېر نابى بەلكو بەشيۆەيەكى كەم كەردنەوئە كە منالەكە پاهاتىيىت لەسەر خواردنى تر لەمانگى چوارەمەوئە تاكو مانگى شەشەم لەم تەمەندە ئامادەيى تىدا دروست بوو بۇ جۆلانەوئەي پارو لەدەمداو قوتى بدات لەجىگەي ئەوئەي لەناوي بەرىت،



ئەگەر دايەك دوا كەتەت لەم كاتە لەمە دەچىت توشى كېشەى زىاتر بىت لەپاينانى  
لەسەر خوارىدە تازەكان، پايىننى لەمۇيە دەست پىن دەكات بەبەكارهينانى مادە  
شلەكان وە كەم كەم خەست كەردنى بۇ نەمۇنە بەشلەى گەنەم بىرەج دەست پىن  
بكات وەبەكەچەك پىن بىرەت وەبىن لەپىشان بەنەندازەمەكى كەم بۇ نەمۇنە  
كەچەكىكى كوپ لەپۇژى يەكەمدا پاشان دىو كەچەكى كوپ لەپۇژى دىوومەداو  
بەم شىۋەيە تاكو مەنەلە ئەندازەى گونجاوى خۇى وەردەگىرەت لەخوارىندا بۇ  
نەمۇنە نىو كوپ يان كوپىنك پاشان دىوای مەفتەيەك يان نە پۇژى تر مادەيەكى  
ترى پىن دەردىت وەكو زەردىنەى مەلەكە بەنەكولوى يان نىو بەرژاۋە بەمەمان  
شىۋەى كەم كەردنەى پىنشور دەتوانىت پاش ئەمە جۇرەكان زىاتر بەكەيت بۇ  
نەمەى سەزەمە مەيۋە بەگىرەتەمە وەكو پەتاتەمە گەزەمە مۇزۇ سىۋو گۆشتى  
قىمەكراو، و مەمۇى ئى بىرەت جەگە لەمۇزەكە، بەشىۋەيەكى شەلىى دەردىت يان  
مەيۋىكى سۈك گىرەك نى يە چۆن پىنەبەردىت بەلام گىرەك ئەمەيە كە بەشىۋەيەكى  
كەم كەردنەمە بىت بەچەند مادەيەكى تازە دەست پىن دەگىرەت لەمەك كاتدا. چاكتە  
وايە نەم خۇراكانە مەمۇ كات پىنش شىردان لەمەكەمە پىن بىرەت وە  
دەتوانىت ئەم ئەندازەيە زىاد بەكەيت بەشىۋەيەكى تەواو مەمۇەما دايەك دەتوانىت  
رەسى زىاتر ئالۇز نامادە بكات وەكو ئەم نەمۇنەنى لاي خوارمە. لەم مادە كەم  
خەرجانەى كە ئىستە لەبازاردا فراوانە:

### \*\*\*تەيكەلەى باقلەو بىرەج

مادە سەرەكى يەكان	بەشى مەنەلەك
باقلەى جۇراۋجۇر (تەيكەلەردىنى لەگەل نىسەو نۆك و فاسۇلەى و شەك)	(۲) كەچەكى چىشت خۇر
بىرەج	(۲) كەچەكى چىشت خۇر
ئاي	نىو كوپ
شەرى و شەك	(۱) كەچەكى چىشت خۇر
شەك	(۱) كەچەكى چىشت خۇر



★چۇنىيتى دروست كىردى پان لىنالى:

- ۱- برنج و پاقلىكە دىكوتىرت پاش ووشك كىردىمۇ لىسىر ئاگر بۇ ماۋى (۱۵) خولەك پاش كوتانى بەدىستگى تايىبەت دىكوتىرت بەئارد.
- ۲- ئاردى برنج و پاقلىكە تىكەل دىكوتىرت بەھۇى ھەندىك ئاۋەۋە.
- ۳- پاش ماۋى ئاۋەكە دىكوتىرتە سىر تىكەلەكە لىگەل تىكەلانى بەردىمۇم بۇ بەرگىرى كىردىن لىۋەى كە گىرىى قى نەكەرىت پاشان دىكولتىرت لىسىر ئاگر.

مادە سىرەكى بەكان	بەشى مىنالىك
پەتاتە	(۴) كەچكى چىشت خۇر
شىرى ووشك	(۲) كەچكى چىشت خۇر
ئاۋ	(۱) و (۲/۱) ى كوپىك

★چۇنىيتى دروست كىردى:

- ۱- پەتاتەكە دىكولتىرت تىكو نىرم دىبىت پاشان توىكى دىگىرىتەمۇ بەجوانى دىكوتىرت.
- ۲- شىرەكەى بۇ زىاد دىكوتىرت ۋە ھەندىكى كەم ئاۋى تىكەل دىكوتىرت لىگەل پەتاتەكەدا پاشان تۇزىك دىكولتىرت.

★كاستەرى ھىلكە:

مادە سىرەكى بەكان	بەشى مىنالىك
ھىلكە	(۱)
شىرى ووشك	كەچكى چىشت خۇر
ئاۋ	(۲/۱) ى كوپىك
شەكر	(۱) كەچكى كوپ



★ جۈنئىتى دروست كىردى:

۱-مىلىكەكە بەجوانى تىكەل دىكرىت.

۲-شېرو شەكرەكە لەئاۋىكى گىرما دىتوئىرىتقەۋە ۋە تىكەل بەمىلىكەكە دىكرىت.

۳-لەندىنرىت لەگەل تىكەلنى بەردەۋام پاشان بەھۋى ساردىيەۋە دەماسىنرىت.

★ تىكەلەي مىلىكەۋ پەتاتە.

مادە سەرەكىيەكان	بەشى مىنالىك
پەتاتەي نېۋ كۆلۈ	(۱) دانە
خۇي	(۲/۱) ي كىچىك چاي

★ جۈنئىيى دروست كىردى:

۱-مىلىكەۋ پەتاتە كوتراۋەكە لەگەل خۇيىكەدا بەجوانى تىكەل دىكرىن.

★ شىلەي سەۋزە وشكەكان:

مادە سەرەكىيەكان	بەشى مىنالىك
پەتاتە	(۲) كىچىك چىنىشت خۇي
سەۋزەي پەرەيى ۋەكۆ سلق، كىرەۋز، مەعدەنوس، سېيىناغ.	(۴/۱) ي كۆپىك
ۋشكە ۋەكۆ نۆك يان باقلە	(۲) كىچىك چىنىشت خۇي
ئار	(۱) ۋ (۲/۱) ي كۆپىك
شېرى ۋشك	(۱) كىچىك چىنىشت خۇي
خۇي	(۲/۱) ي كىچىك چاي



\*چونیتی دروست گردنی:

۱- پاقلهکه دهکولینریت تاکو دهگهیهته نهرمی.

۲- پهتاتهکه دامکولینریت پاشان دهکوتریت پاش پاککردنی.

۳- پهتاتهو سموزه پهپهیییهکه پاش لهت لهتکردنی بهچاکی دهکریته سهر پاقله پاککراوهکهدا بۆ ماوهی (۵)خولهک ئی دهنریت.

۴- تیکهل دهکریته بهجوانی پاشان دهپالینوریت.

۵- شیره ووشکهکه تیکهل دهکری لهگهل ئاودا وه دهکریته بهسهر تیکهلهکهی ترده وه ئی دهنریت بۆ ماوهی (۵) خولهکی تر لهگهل تیکدانی بهردهوام.



## خۇراكى دايكى شيردەر:

شیری دایک بەشینویمەکی گشتی پىنکەتەکی نەگۆرمو بەمانای ئەوە کە مئال پىووستی خۇراکی خۆی ئی دابىن دەکات ئەگەرچى ناتەواویەکی کەمیشی ھەبى ئەخۇراکی دایکەدە بەلام ئەگەر ناتەواویەکی زۆر بىت ئەو کات کارىگەری دەبىت لەسەر پىنکەتەکی شیرە کە تەنەت لەو دەچىت کارىگەری ھەبىت لەسەر برى شیرە کەش. لەگەل ئەو شەدا ناتەواوی لەخۇراکی دایک کارىگەری دەبىت لەدوا پۆژدا لەسەر تەندروستى دایکە کەش بۆیە نامۆزگارى دایکی شیردەر دەکرىت برىکی باش پۆژتین وەرگرت وەکو ھێلکەو گوشت و ماسى و کەرە لەیەکیک ئەژمەکاندا ھەر ھىچ نەبىت. بەلام ئەگەر شیری دایک بۆ خۆی پرەکی کەم بوو بەر مانایە نابىت ئەگەر خواردن زۆر بکات لەخۇراکی پۆژانەکی شیرەکی زیاد دەکات لەمەکی دا. وە بەلگەیکە زانستى نىیە کە خۇراکیکی تايبەت ھەبى ئەگەر دایک زۆرى ئی بخوات شیرەکی زیاد دەکات پىشتەر دایک نامۆزگارى دەکرا کە ئاوو شیر زۆر بخوات ئىستا پون بۆتەو زیادە پەوى لەخوارنەوێ شەلمەنى برى شیرەکی زیاد ناکات بەلکو دایک لەسەریەتی برىکی تەواو شەلمەنى بخواتەو بۆ لەناوبردن ھەستى تىفوویەتیەکی و بۆ تیر خواردن، وە ئەمە ئەو دەگەمەن کە دایکی دوو گیان خۆی بۆ خۆی شەلمەنى زیاتر دەخوات لەو برى کە خواردوویەتی پىش دوو گیانی و مئال بوون. شیردەر دەبى ئاگادارىی لەخواردنەوێ ھەندئ دەرمان چونکە ھەندیک لەو دەرمانانە دەپۆژتە ئاو شیرەکی بەبریک کە لەو دەچىت کارىگەری ھەبىت لەسەر تەندروستى شیرخۆرە کە بۆیە دەبىت تاکو دەتوانىت خواردن دەرمان کەم کات وە ھىچى بەکار نەئىنیت بەبى پلویژ کردنى پزىشک ھەروەھا ئەگەر پىووستى بەئەنجامدانى ھەندیک تاقىکردنەوێ پزىشکی بوو وەکو بەکارھێنانى بىنەرە تىشکی یەکان، دەبى پزىشکە ئاگادار بکاتەو کە شیردەر، ھەندئ جار ھەندئ خۇراک دەبى

بەھۇي (با) لەگەندەي دايگدا وە لەمەمان كاتدا دەيئە ھۇي ئاوسانى ئاۋزكو  
دروست بوۋنى برك لاي مىنالەكە خۇراكەكان ئەمانەن:

سىرو پيازو لەمانەو تەماتەر سركە.

بۇيە باشتەر وايە نەخورىت يان كەم بگىرتەو.

## كېشەكانى شىر پىئەانى سىروشتى:

★ ئاوسانى مەمك:

لەو دەچىت پەو بدات لاي ھەندىك لەخانمان لە (۱۰) پۇژى يەكەمداۋ  
بەشىۋەيەكى تايبەت لەپۇژانى دوۋەمەو تا چولەمى پاش مىنال بوۋن ھەست  
دەكەن بەنارەھەتى و پەر بوۋنى مەمكەكان كە لەو دەچىت بەردەوام يىت لە (۲۴)  
تا (۴۸) كاتژمىر وە گىرنگ ئەوئە لەبەرگىردىنى مەمك ھەلبەستى تايبەت بەشىر  
دەران لەگەل دۇشىنى مەمك پىش شىردان بەمىنال بۇ نەرم بوۋنى دەرووبەرى گۇي  
مەمك وە ئاسان بوۋنى پەستەن دروستكردن لەسەرى بەپوكەكانى لەكاتى  
شىرخواردندا ئەگەر شىر خواردنى شىر خۇرەكە ئاوسانى مەمكەكانى كەم  
نەكردەو ئەتوانىت مەمكەكان بدۇشىت پاش شىردان يان چۆل كىردىنى بەھۇي  
چۆلگەرى شىرى مەمك دەستى يىت يان كارەبايى (الملاطه) لەگەل ئەمەشدا  
دانانى پارچەي گەرمو شىلانى مەمكەكان لەكاتى خۇشتندا بەدوشى گەرم سود  
بەخش دەيىت.

★ ئازارى گۇي مەمك:

دروست دەيى لاي شىردەرەكان لەھەفتەي يەكەمدا لەسەرەتاي شىردان كە  
لەدەرووبەرى پىشەوەي گۇي مەمك خەتىكى تارىك لەخوین پەژى پىستى  
دەيىنرەت. وە ھۆكەشى پەستانى دەمى شىر خۇرەكەيە لەسەر گۇي مەمك وە لەو  
دەچىت ھۆكەشى شىۋەي دانانى لەشى دايكەكە يىت لەكاتى شىرداندا بۇيە  
لەسەرىەتى لەدانىشتندا خۇي بەرو پىشەوە بخت بەشىۋەيەك گۇي مەمكى



بېرواتە دەمى شىر خۆرەكەيەوە بىتوانىت پەستان دروست بىكات لەسەر دەوروبەرى گۆى مەمەك. (ئەو بەشە سوورەى كە لەدەوروبەرى گۆى مەمەك دايە) ئەم ئازارە ھەندى جار لەئەنجامى تىرىشدا دروست دەبىن وەكو بەكارھىنانى سابون بۇ گۆى مەمەك يان لەئەنجامى ئاوسانى مەمەكدا يان بەردەوام مژىنى مىنال بۇ ماوەيەكى درىژ پاش چۆل بوونى مەمەكەكانىش بەلام ھۆ كارىكى تىرى ئازارى گۆى مەمەك شەق بردنە كە لەخەتى گەيشتن بەيەكى گۆى مەمەك و سوورايى گۆى مەمەك دروست دەبىن ئەمە لەمەفتەى دووھەدا دەردەكەوئى لەم كاتەدا دەبىن سەردانى پزىشك بىكات بۇ نەھىشتىنى ئازارەكەو بەرگىرى كردن لەچونە ژوورەوەى مىكرۇب لەپىگەى ئەو شەقەنەوە كە دەبىت مايەى ھەركردنى شانەكانى مەمەك.

★رژانى شىر بەبى ھۆكار:

لەوە دەچىت مەمەك دۆلپە شىرى ئى بگەوئى لەخۆوە بەبى ھۆكار لەكاتى شىردان بەمىنال لەمەمەكەكى تەرەوە يان كاتىك كاتى شىردان دىت بەبى بوونى مىنالەكەيشى ئەم پزەنە دەبىتە ھۆى پىس بوونى ناوەوەى جەلەكانى دايەك، ئەم پوداوە ئاسايى وە لەئەنجامى كارى ھاندانى ھاتنى شىر دروست دەبىن وە ھىچ زىيانىكى نىيە ھەروەھا نابىت بەبەلگە كە شىرەكە پرەكەى نۆرە.

★كەمى بېرى شىر:

لەھۆكارە گىرنگەكانى كەمى شىر، چۆل نەكردنى و ھاندانى مەمەكە نۆزجار بەشىردان دەبىت بۆيە گەر ژمارەى جارەكانى شىردان بەمىنال كەمى كرد لەمەمەكەوە يان تواناي مژىن كەم بوووە لەمىنال بەھۆى نەخۆشىيەوە يان خەوالىيەوە يان لەبەر ئەوە (خەدىجە) واتە تەمەنى تەواو نىيە بۇ مژىن يان بەھۆى دانى شىرى دەست كىرەوەيە لەپۆژانى سىيەم و چولرەمى يەكەم تاكو كاتى دايەزىنى شىرى دايەك. ھەروەھا ھۆكارى و ىراسىش دەبىت لەگەل ھۆكارى پەژارە و ىلاكىدا يان خولردنى جەمى بەرگىرى يان جگەرەكىشان وە دەتوانىن بلىن لەھۆكارە گىرنگەكانى كەمى شىر بونى شىرى دەست كىرەو بەكارھىنانى و

ئاسانى پىشكەش كىردى لىگىل ھان نەدانى دايىك لىسەر شىردانى سىروشتى  
لەلەين نىزىكانى يەو ە يان لەلەين پىزىشكەكى.

## ئالت ھىننى شىردانى سىروشتى:

گەرم نەبوون و لاوازى ھەزى شىردانى سىروشتى لاي دايىك ھۆكارى يەكەمە  
لىسەر نەكەوتنى شىردانى سىروشتى وە لەو دەچىت لەھۆكارەكانى تىرى ئەم كارە  
گەپانەو ەي يىت بۇ كار كىردن يان ھەز نەكەردنى يىت بەسنىور دانانى بۇ  
ئازادى يەكەي لىگەپاندا يان سەردان كىردن يان بۇ بازار چۈنى يان بەھۆى نەزانى  
دايكەو ە بۇ سودەكانى شىرى سىروشتى و چاكى يەكانى بەرانبەر بەشىرى دەست  
كىرد. ەو ەندى جار بوونى ئەزمونىكى پىشترە كە ھاندەر نى يە بۇ ئەم كارە  
ئەویش بوونى ئازارە لىگۆى مەمكدا ھەرو ەھۆكارى سەركى تىرىش ئاسان  
دەسكەوتنى شىرى دەست كىردەو بەيى نووسراوى پىزىشك زۆر لەدايكانىك كە  
تازەن لەبەرنانەي شىرداندا كاتىك توشى ەندى ئارپەھەتى دەين لەجىگەي ئەو ەي  
پىرسىار لەپىزىشكەكانىيان بىكەن پىرسىار لەدايكان يان ھاپرىكانىيان لىكەن كە  
ھاندانىكى باشيان دەست ئاكەوت بۇ شىردانى سىروشتى يان تەنانت ئامۇزگارى  
دەكرىن بەپەنابردن بەشىرى دەست كىرد ەندى بۇچون دروست دەين بۇ ەندى  
لەدايكان كە شىردانى سىروشتى شىتىكى كۆنە. و شوشەي شىردان (مەمەزە)  
نىشانەي بەرنى شارستانىيەت و پىشكەوتنە لەو دەچىت ەندى بۇچۈنى تىرى  
ەلە دروست بىيى لاي ەندى لەدايكان يان لەو دەچىت لەدەرو بەرەكەيەو  
گۆيى لى بگىرىت كە شىرى دايىك بەمەنلەكەي ئاكەوت ئەمە بىگومان پىچەوانەي  
بنەما زانستى يەكانە، چۈنكە شىرى دايىك بەتەنھا دابىن كراو ەلەين دروست  
كەرەو ەكو خۇراكىك بۇ مىنال وە ەندى جار پىيى دەلەين شىرەكەت پرونە ئەم  
بۇچۈنە لەناكامى كەم پەنگى شىرەكەدايە لەپۇزىنى يەكەمدا. كاتىك ھىشتا  
شىرەكە (لەبا) ە واتە زىجە، ە ئەمە كارىكى ئاسايى يە بەلكو بەپىچەوانەو چۈنكە



ئەرزىشى خۇراكى و بەرگىرى (لېا) زۆر بەرزە وە دەپىت ئاگامان لى بىت بەبىن سوود وەرگرتن لەناوى ئەمدىن.

## خۇراک پېدائى دەست کرد بۇ شیر خۇر:

بېرى شېرى ھەندى دايك كەم دەكات بەشىۋەيەكى بەردەوام لەۋەى كە  
مىنالىكەى پىۋىستىيەتى يان بەشىۋەيەكى كاتى لەھەندى كاتىزىمىرى تايىبەتدا  
لەشمۇ پۇژ (بەلام لەۋى شىۋەۋە شېرى دايك چاكى و پىكھاتەكەى نەگۈرە) وە  
پودەدات كە دايك لەمال نابىت لەبەرچونى بۇ كار يان بۇ بازار يان كەۋتنى  
لەنەخۇشخانەدا بۇ تاقىكرىنەۋە چارەسەر. لەو كاتەدا شېرى دەست کرد دەدرىت  
بەمىنالىكە لەناچارىدا بۇ ماۋەيەكى كورتى دىيارى كراۋ يان بۇ ماۋەيەكى  
دوۋوردىز لىگەل دانى شېرى دايكدا ئەگەر بېرەكەى كەم بوو، مەبەست بەخۇراک  
پېدائى دەست کرد لىزەدا دانى شېرى يەككە لەنازەلە دەستەمۇكاندا وەكو:  
مانگاۋ مەرو بىزى. يان بەكارھىننى شېرى ووشك كە ئەمەيان زىاتر باۋە لەۋلاتى  
خۇماندا، چونكە ئەگەر شېرى تازە دەست كەۋىت كە ئەۋ خىزانە مانگاىەكىيان  
ھەبىت يان بېكرن لەيەككە لەبەخىۋەكرانى مانگا ھەبىت ئاگادارى پاكى تەۋاى  
شېرەكە بىن پىس نەبىت بىكولتېرىت بەچاكى پىش بەكارھىننى بۇ ماۋەى  
(۵) خولەك بۇ ئەۋەى پاك بىتەۋە مىكرۇبەكان بىكولتېت وەك خالى يەكەم وە بۇ  
ئەۋەى خەستى پىرۇتېنەكان نەمىننى وەشى بىتەۋە، وە بۇ ئەۋەى كارى ھەرس  
كردىنى ئاسان بىت لەگەدەى شېر خۇردا.

## چۈنىتى بەكارھىننى شېرى تازەى مانگا:

دەتوانىت ئەم شېرە بىرېت بەشىۋەخۇر لەمانگەكانى سىيەمى يەكەمى تەمىنى  
مىنالىكە، پاش سوكرىدن بەئاۋ، مەبەست لەمەش سووك و پوونكرىنى ئەۋ بېرە



پروتىن ۋە خۇيىيەھە كە پىكەتەكەي زىاترە لەشىرى مۇۋاپ پۈۈن كۈرۈنەكە بەم شىۋەيە دەپ.

لەھەفتەي يەكەمدا ئەندازەيەك شىر لەگەل ئەندازەيەك ئاۋى پاكدا تىكەل دەكرىت (كە پىشتەر كۆلۈنرۈۋە) لەگەل زىادكردنى شەكر. لەھەفتەي دوۋەمدا دوۋ ئەندازە شىر لەگەل يەك ئەندازە ئاۋى پاك لەگەل شەكردا تىكەل دەكرىت. ئەم پۈۈنكۈرۈنەكە بەردەۋام دەپىت تا كۆتايى مانگى پىنجەم پاش ئىو ماۋىيە شىرەكە بەپ پۈۈنكۈرۈنەكە بەپ شەكر پىنى دەكرىت. مەنەكە دانەكرىت لەپۇزىكدا دابەش دەكرىت بەسەر چەند ژەمىكدا بەشىۋەيەكى ئاسايى لەدەۋرۈيەي يەك كەۋچكى كۆپ بۇ يەك ژەم دەپىت. بەلام ئەگەر خىزانەكە ويستىيان شىرى پاك بەكار بىنن كە كۆمپانپانگان شىرەمەنى دابەشى دەكات پىۋىست بەكولاندن ناكات ۋە ئەتۈۈن پاستوخۇ بىدەن بەمەنەكە لەگەل پەچاۋكردنى بىنەماي پۈۈنكۈرۈنەكە كە پىشتەر باس كرا. ئەگەر دايك ويستى شىرى پاككراۋە بەكار بەپىنن دەپىن بىكۆلۈنۈپ پىش بەكارهينەنى بەلام ئەگەر گەرە بەكارى هىنا پىۋىست بەكولاندن ناكات. چۈنكە گەرمى كاتى ئامادەكردنى بەزىيەكەي تەنھا تاكو (۶۵) پەل گەيشتۈۋە. ۋە ئەم پەلەيە بەس نىيە بۇ كۈشتىنى ھەمۈۈ ئىو مىكروبانەي كە تىايەتى.

### چۈنۈپى بەكارهينەنى شىرى ۋۈشك:

ئىو شىرە ۋشكەي كە دەفۇشرىت لەشىۋەي كۈتراۋ لەقوتۈي كانزايى دايەو بەباشترىن شىۋە داخراۋە لەپاستىدا شىرى مەكانگايە ۋۈشك كراۋەتەۋە بەمۈي دەزگاۋە لەمەندى جۆرىدا دەستكارى كراۋە بۇ پىك خىستىنى ۋە ھەۋل دان بۇ نىزىك كۈرۈنەكەي لەپىك ھاتەي شىرى مۇۋەپەيەن بۇ ئاسان ھەرس بوۈنى لەگەدەي مەنەلدا شىرى تەۋراۋ چەۋر (كامل الدىسم) لەپاستىدا بۇ مەنەلنىكى لەچۈۋر مانگ بەرەۋ سەرەۋە ئامادەكراۋە. ھەرۋەھا شىرى ژمارەيەك كە پىژەي پروتىنى



كەم كراۋەتەۋە تىايدا بەتايىبەت سۇدىۋۇم بۇيە ئەم گۇپرانكارىيانە وای ئى دەكات گونجاۋىيىت بۇ سى مانگى يەكەمى تەمەنى مئال لەبەر فراۋانى جۇرەكانى شىر لەبازاپەكاندا، دايك دەبىت بەمى زانىارى بەھەرەمەكى شىر ھەنەبىزىيىت بەلكو بۇچونى پزىشكەكەى ۋەرگىرىت بۇ ھەلىزىرى جۇرى گونجاۋ ھەرۋە ھەبازاپ دا جۇرى تر ھەيە لەشىرى تەندروستى (طېبى) كە پىكھاتەكەى لەپۇرى كىمىياۋىيەۋە گۇپراۋە لەبەر ھەندى ھۇى تەندروستىيەۋە ۋەكو شىر ماستى (ترش) يان ھەندى ترشى ئەمىنى ئى ھەلگىراۋە يان لەكارخانەدا لەھەندى مادەى پوۋەكى دروست كراۋە ۋەكو (فولى سۇيا) ئەم نايىت بەكار بەيىزىت لەلايەنى دايكەۋە بەشىۋەيەكى راستەۋخۇ بەلكو بۇچونى پزىشك ۋەرگىرىت بۇ كاتە تايىبەتە كەمەكان كە دىارى دەكات بۇ گەپانەۋەى شىۋوشكەى كوترا بۇ شىرى تەپ ۋەكو شىرى تازەى مانگا دەبىت ئاۋى پاكى بۇ زىاد بىرىت كە پىشتر كولاىىت بەرپىزەى (۸) ئەندازە بۇ يەك ئەندازە شىرى ۋوشك، بۇ ئاسان كىردى ئەم كارەۋ بەرگىرى كىردى لەھەلەى گەرە ھەۋو قوتىيەكى شىرى ۋوشك ئەندازەى لەسەر دىارى كراۋە واتە چۇنىتى تىكەلكىردى لەگەل ئاۋ. بۇيى باشترايە شىر لەھەفەقى يەكەمى پاش مئالېۋون پوون بىرىتەۋە تا نىۋەى پىكھاتەكەى بەجۇرىك يەك ئەندازە شىرى ۋوشك لەگەل (۶۰) شەنقىمىتر سى جار ئاۋى پاكدا تىكەل بىرىت. پاشەپۇزى ھەۋتەم واتە لەپۇزى ھەشتەمەۋە پىكھاتەيەكى (مىركن) تەۋاۋى پى بىرىت.

### چۇنىسى دىارى كىردى بىرى ئاۋو شىر:

ئەۋ بىرە شىرەى كە مئال پىۋىستىيەتى دىگۇپى لەمئالېكەۋە بۇ مئالېكى تر بۇ نىۋونە ۋەكو چۇن گەۋرەكان جىاۋان لەخۋارندى ژەمەكانياندا لەئەندازەى ئەۋ خۋاردەنى كە ۋەرى دىگىر ھەرۋە ھەبازاپەكاندا شىر خۇرىش بەھەمان شىۋە بىرى شىرەكەى دىگۇپى لەسەر بىنەماى تەمەنى ۋە كىشى ۋە ھەندى ھۇكارى تر بۇيە دايك دەبىت لەكاتى دەست پى كىردىدا بۇچوى پزىشك ۋەرگىرى لەم بارەۋە لەجىگەى پىشت



بەستىن بەزانيارى يەك كە لەۋە دەچىت ورد نەيىت كە لەدراۋسى كەي يان خزمەكەي  
 ۋەرى گرىت يان تەنەت لەكەسىكەۋە ھەندى زايىنارى زانستى ھەيىت بەلام  
 لەبۋارى تردا پزىشك بېرى يەكەم لەسەر بىنەماي تايىبەت دىارى دەكات ۋە بەگۈيرەي  
 زانيارى ۋ زانستەكەي. پاش ئەۋە ئەندازەكە زىاد دەكات بەگۈيرەي ۋەرگرتىن ۋ  
 پىۋىستى مئالەكەۋە دەيىت دايك لەيادى يىت كە مئال بۈنەۋەرىكە گەشە دەكات ۋ  
 گەرە دەيىت ۋە لەگەل ئەمەدا پىۋىستى خۇراكى زىاد دەكات بۇيە ئەۋ بېرە كە  
 پزىشك لەسەردانى يەكەمدا دىارى دەكات لەۋە دەچىت پاش ھەفتەيەك دوو  
 ھەفتە بەسى نەيىت دايكى لىزان ھەست بەۋە دەكات كە مئالەكەي ژەمە شىرەكەي  
 تەۋاۋكردوۋە بەتەۋاۋى بۇيە لەۋە دەچىت پىۋىستى بەبېرىكى زياتر يىت بەتايىبەت  
 ئەگەر دۈابەدۋاى تەۋاۋكردنى ژەمەكەي گرىا يان خەۋى كەم بۆۋە لەنىۋان  
 ژەمەكاندا لەۋ كاتەدا دايك بېرى شىرەكە زىاد دەكات بەئەندازەي پىۋەرى شىرە  
 ۋشكەكە ۋە زىاد كردنى بېرى ئاۋەكە بە (۳۰) سەنتىمىتىرى سى جار بۆ ھەموو  
 ژەمىكى شىر خواردن.

### \*چۈنئىتى ئامادەكردنى ژەمىكى شىر:

پاك ۋ خاۋىنى كارىكى گرىگە ۋ پىۋىستە ھەبى لەئامادەكردنى شىرى شىر خۇر  
 بۇ بەرگىرى كردن لەزۇر نەخۇشى يەكى درمى بەتايىبەت سىك چۈن، بۇيە پىۋىستە  
 لەسەر ئەۋ كەسەي شىرى شىرخۇر ئامادە دەكات بەشتىنى دەستى بەئاۋو سابوون  
 بەجۋانى دەست پى بىكات پاشان شتىنى شوشەي شىر خواردنەكە ۋ شتەكانى تىرى  
 ۋەكو مەمە مژەكە ۋ پوپۇشى سەر شوشەكە ۋ پوپۇشى دەرەۋ بەئاۋو سابون يان  
 بەكەرەستەي تىرى پاك كردنەۋە (تەقىم) لەگەل بەكارھىنانى فلچە ۋە باشتر وايە  
 ئاۋى سارد بەكار بەئىنرىت بۆ لابرذنى مادە پروتىنەكان پاشان بەكارھىنانى ئاۋى  
 گەرم بۆ لابرذنى چەۋرى يەكەي ۋە پاش دلىنابوون بەپاكى شوشەكە لەئاۋەۋە  
 دەرەۋەي بەيەكىك لەم رىگايان پاك دەكرىتەۋە.

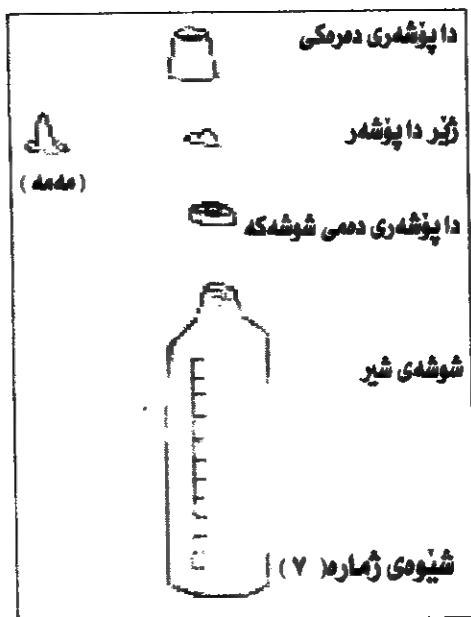


**يه گهم:** شيوهي ڪولانڊن له ٺاوي گهرندا.. بهم شيوهيه دهيت: شوشهڪو همومو شتهڪاني ڪه له ژمارهي جهوتدا هاتوو دهخريته ناو قاپيڪهوه يان شتيڪي گونجاو پاشان دهخريته سر ٺاگرو گهرم دهگريته ٽاڪو ڪولان وه ٺم ڪاره ٽاڪو (۱۰) خولهڪ بهردهوام دهبي پاشان شوشهڪه بهه لگريڪ بهر دهگريتهوه له بهر نه سوتاني دهست يان ٺاوهڪه دهپڙينريته وه وازي لي ديني ٽاڪو ساردههيهتهوه وه پاشان هه لدهگريته، چاڪي ٺم شيوهيه نهويه ڪه لههه مو مالئڪدا ڪمرهستهڪاني هيه هر چهنده ههندي ڪات، ڪات زور دهبات به لام باشترايه ڪه دايڪهڪه هر ڪه منالهڪي لهخو هستا دهست به ٺاماده ڪردن بڪات.

**دووم:** شيوهي بهڪار هيٺاني ڪمرهستهي پاڪڪرهوهي ڪيميائي تايبهت (تعقيم) ڪه پزيشڪ دهست نيشان دهڪات. چونڪه نايته هيچ جوره پاڪڪرهوهيهڪ بهڪار بهينريته بهبي زانباري نهڪ لهبر دياري نهڪردن بهلڪو لهبر ٺهوهي زوربههي ژاروييه نهڪر بهشيويهڪي چاڪ بهڪار نههينريته بهلام ٺو مادانهي ڪه پزيشڪ دهست نيشاني دهڪات زياني نيهيه وه بهڪار هيٺراوه لهزور جيگهي جيهاندا. چونيته بهڪار هيٺاني: ٺاو دهڪهيه قاپيڪي پلاستيڪهوه وهڪو سهتليڪ ڪه خهتي ههيت لهناوه بهليتر، نهڪر نههيوو دهتوانيته بهبويخ بوي دروست ڪهيت لدهرهوه يان بو دياري ڪردني نهاندازهي ٺاوهڪه شوشهيهڪي دياري ڪراو بهڪار بهينريته وهڪو قوتويهڪي شير ڪه نيو لتر دهگريته ڪومپانياڪاني شيرههني دابهشي دهڪن. پاشان شوشهي شيرهڪو هه مو شتهڪان دهخريته سهتلهڪهوه ٺاوي بهسهدا دهگريته ٽاڪو وون دهبن له ٺاوهڪدا پاش ٺهوه جهبي پاڪڪرهوهڪه دهخريته ٺاوهڪوه يڪ جهوب بو دوو ليتر ٺاو بهڪار دههينريته بيست خولهڪيش بهسه بو پاڪڪردنهوهي شوشو شتهڪاني تري. نهڪر پويستي بهبهڪارهيٺاني نهبوو با لهناو سهتلهڪدا يته بو ڪاتيڪ ڪه پويستي يته بهڪاري بهيني. ڪاتي هه لگرتني دهيت هه لگريڪ بو ٺاماده ڪردني بو بهر زڪردنهوهي له ٺاوهڪه ڪه بتوانريته نهویش هر بهو ٺاوه پاڪ بگريتهوه يان بهدهستيڪي پاڪ له ٺاوهڪه



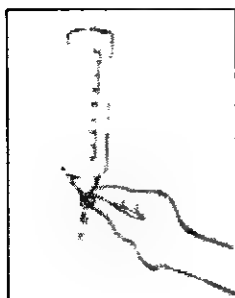
دہر بکریټ وه پاش دہر کردنی هه لگپریت هوه بۆ نه وهی ناوه که ی ناوی بپریت. و به کار بیت بۆ ناماده کردنی ژهمیکی تر شیر هه وه ده بیت ناگار بیت حبه کان نه خریته قاپیکی کانزایی هوه یان ده زگایه کی کانزایی نه خریته ناوه که و بۆ بهر گیری کردن له کار دانه وه که کار بکاته سهری و له ناوی بهریت هه وه ها کار بکاته سهر سهر که وتنی پاکردنه وه که نه م ریگه یه ئاساتره به کار هینانی و نابیته مایه ی مانه وه ی خوی به سهریه که وه یان شوق بردنی شوشه که یان له ناوچونی مه مه که. هه وه ها ده بیت پاش (٢٤) کاتژمیر نه و ناوه ی که حبه ی پاککردنه وه ی تیگراوه بگوریت و ناوی تازه و حبه ی تازه ی تیگریټ پاش ته واکردنی کاری پاککردنه وه شوشه که هه لده گیریټ و ناوی پاک ی تیده کریټ، ناوی که پیشتر کولینراوه له قاپیکدا وه کو (کتری) یه که وه سارد کراوته وه تا کو نه اندازه ی داواکراو.



هه وه ها دایک ده توانی چهند شوشه یه که به یه که وه پاک بکاته وه پاشان شیر ی تیدا ناماده بکات وه بیخاته یه خچاله وه (ثلاجه) بۆ ماوه ی (٢٤) کاتژمیر زیانی



نایبێ. وه یهكێك لهو ههله گهواره که ههندێ دایک توشی دهبن بهکارهێنانی شوشه‌ی خواردنهوه گازییه‌کانه یا کحولیه‌کان بۆ شیردانی مناله‌کانیان چونکه نه‌م شوشه‌و قوتوانه شه‌خت ده‌بن پاککردنه‌وه‌ی له‌گه‌ڵ نه‌وه‌شدا خه‌تی نه‌ندازه‌ی پێوه‌ نییه‌ بۆیه ناتوانرێت نه‌ندازه‌ شیر یان ناوی تێدا دیاری بکړیت چونکه بۆ نه‌ندازه‌ گیرى برى شیرى و ناوی ژه‌میک شیر چاک نییه‌، هه‌روه‌ها چاک نییه‌ به‌کارهێنانی پێوه‌ری هه‌مه‌ جوړ وه‌کو به‌کارهێنانی پیااله‌ی چای بچوک یان فنجانی قاوه چونکه نه‌ندازه‌کانیان جیاوازه‌، بۆیه له‌وه ده‌چیت بپێته‌ مایه‌ی هه‌له‌یه‌کی گه‌وره‌ له‌پێکهاته‌و برى شیره‌که‌دا له‌گه‌ڵ نه‌وه‌شدا له‌وه ده‌چیت بپێته‌ مایه‌ی ئالوده‌بوونی شیره‌که‌ به‌میکرۆب یان ئاوه‌که‌ که له‌کاتی نه‌ندازه‌گیرى دا له‌پاستى دا پێویست ناکات به‌کارهێنانی به‌هیچ شێوه‌یه‌که‌ له‌به‌ریونی شوشه‌ی شیردان که به‌شێوه‌یه‌کی چاک خه‌تی نه‌ندازه‌ گیرى له‌سه‌رى کێشراوه‌ بۆ ئاسان کردنى نه‌ندازه‌ گیرى له‌کاتی ئاماده‌کردنى ژه‌میک شیردا له‌گه‌ڵ نه‌وه‌شدا به‌شێوه‌یه‌که‌ دروست کراوه‌ پاککردنه‌وه‌ی ئاسانه‌و به‌رگیرى هه‌یه‌ به‌رانبه‌ر گه‌رمى زۆرو له‌ناوچوون به‌ماده‌ پاککه‌ره‌وه‌کان هه‌روه‌ها ده‌توانیت شوشه‌ی شیره‌که‌ به‌دیت به‌شیر خۆره‌که‌ پاسته‌وخۆ پاش ده‌ره‌ینانی له‌یه‌خچاله‌که‌ هه‌ر چه‌نده‌ هه‌ندیک دایک پێیان باشه‌ که تۆزێک گه‌رمى که‌نه‌وه‌ به‌لام پێش دانى شوشه‌ی شیره‌که‌ به‌مناله‌که‌ ده‌ییت دلنایابیت له‌گه‌رمى یه‌که‌ی به‌تکانه‌نى چه‌ند دلۆپه‌یه‌ک به‌سه‌ر پشتى ده‌ستتدا چونکه نایبێ دایکه‌که‌ بیخاته ده‌می یه‌وه‌ بۆ زانینى نه‌ندازه‌ی گه‌رمى شیره‌که‌ له‌به‌ر ئالوده‌ نه‌بوونی.



شێوه‌یه‌کی هه‌له‌ بۆ تاقیکردنه‌وه‌ی کونی

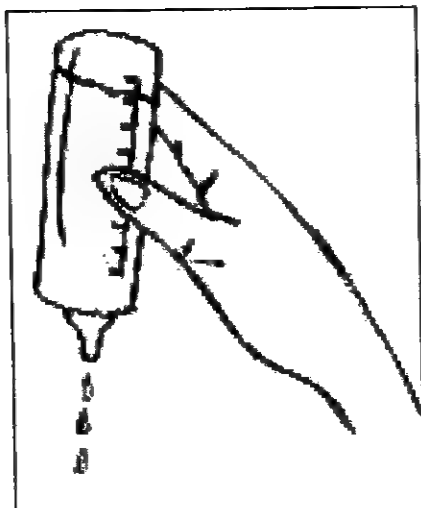
هه‌مه‌ره‌

شێوه‌ی ژماره‌ (٨)



## چۈشەنچىلىك شىۋىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش:

باشقا ۋايە ئەپتۇش دانى مەمەزەكە بە مىللىتى بىرۋانكەى بۇ بىسەرتىت بۇ  
بەرگىرى كىرىن لىۋىنى شىۋى لىك بىسەرتىت جەكەنى دا كە ئەمەى يەۋە دەپتەرتىت  
لەكەنى شىۋى خۋاردىدا يان پاش شىۋى خۋاردىن ھەۋەھا دايك دەپتەرتىت كۈنى  
مەمەزەكە تاقىپكەتەۋە بزانىت كراۋەتەۋە يان داخراۋە ئەۋىش بە ئەم دىۋو ئەۋ  
دىۋى شۋىشەى شىۋەكە ئەگەر دىۋىكەن بىسەرتىت (۳۰) ۶۰ دىۋىكە دابەرتىت  
لەۋەكەن كىدا ئەۋا بىسەرتىت بۇ مىللىتىكە. بەلام ئەگەر ئەمە كەمەرتىت دەپتەرتىت گەۋە  
بىرەتەۋە.



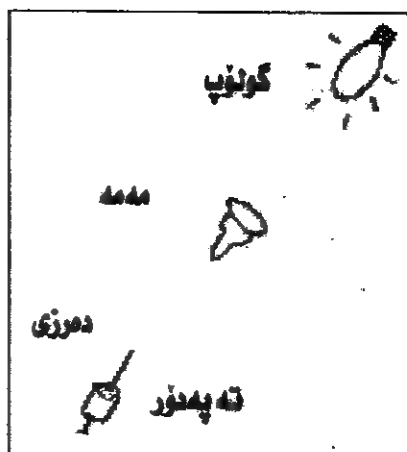
چۈشەنچىلىك تاقىپكەتەۋە كۈنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش

شىۋىنى ئىشەرتىش (۹)

تاقىپكەتەۋەكەش بىم شىۋەى دەپتەرتىت گىرتىنى دەرتىتەرتىت ۋە بىسەرتىت  
بەپارچەىك تەبەدۇرەۋە يان بەشتىك بىرەرتىت كە گەرتىت نەگەىنەرتىت پاشان گەرتىت  
كىرىنى بەناگرتا سۋر دەپتەرتىت ۋە پۋى سەرتە مەمەكە دەرتىتەرتىت پۇشناىى



پەنجەرىيەك يان گولۇپىكى كارەبايى ۋە دەرزىيەكە دەكرىتە ناۋىيەۋە ۋە دەتوانىت جارىكى تر دلۇپەكە تاقىكەيتەۋە پاش كون كردنى. لەھەمان كاتى تاقىكردنەۋەى كۈنەكەدا دەتوانىت گەرمى شىرەكەيش تاقىكەيتەۋە بەراندنى دلۇپەكانى بەسەر پشتى دەستىدا .



شىۋەى گەورەكردنەۋەى كۈنى مەمە

شىۋەى ژمارە (۱۰)

بۇ خۇپاراستن دايك لەدانى شىرى گەرم بەشىر خۆرەكەى ۋە ئازار گەياندن بەدەمى كە ۋاى ئى بىكات بگرى يان رقى لەشىر ھەستىت چۆنىتى دانانى مىالەكە لەكاتى شىر خواردندا گىرنگە. كە ناىيت مەمەژەكەى پىن بدرىت لەكاتىكدا لەسەر پشت كەوتىيىت بەلكو دەبىن بەشىۋەيەكى ئىسراحت دانىشىيت پاشان بىگرىت بەشىۋەيەك سەرى لەناۋەرەستى قورائىسىكىدا بىن ۋە پشتى لەسەر بال ۋە ناۋ لەپىدا بىن پاشان بەدەستەكەى ترى مەمەژەكەى بۇ بگرىت بەشىۋەى چەماۋەۋە ناىيت ھەۋل بدات پالى مەمەژەكە بىن بۇ ناۋ دەمى مىالەكە ئەگەر ۋەستى ھانى بدات



لەسەر شىر خوارىدىن دەپىت سوك دەست بىنەت بەسەر گۆنایدا يان فشارىكى كەم دروست بىكات لەسەر گۆنای نزیك گۆشەى دەمى يان سەر لیوی بەم شیوہ ناگاردار دەپیتەوہ وہ دەمى دەكاتەوہ پاش ئەوہى رووى دەكاتە مەمەژەكە وہ بەپوكو لیوی دەیگریت. لەسەرەتای مژینەرە مەمەكە دەنوسیت بەیەكەوہ بۆیە دەپیت دایكەكە ھەموو خولەككە يان دوو خولەك دەرى بىنەت لەدەمى بۆ ئەوہى ھەوا بچیتە ناو مەمەژەكەوہ وہ جیگەى ئەو شىرە بگریتەوہ كە منالەكە مژویەتى وہ بە گوزەرى كات منالەكە فیر دەپیت واز لەمژین بىنەت لەنیوان ھەموو ھەناسەيەكدا بۆچونە ژوورەوہى ھەوا بۆ شوشەى مەمەژەكە ھەروەھا دایك دەپیت ئاگادارى ئەوہ بیت كە بەبەردەوامى مەمەژەكە لەگەل چۆل بوونیدا لار بىكاتەوہ بۆ ئەوہى سەرى مەمەژەكە بەبەردەوام پىر بیت لەشىرو ھەواى تینەچیت. لەگەل تەلوو بوونى منالەكە لەشىر خوارىدىن تىر بوونى دایكەكە لەسەرەتى يارمەتى منالەكە بدات لەسەر دەستان بۆ ئەوہى رزگارى بیت لەو ھەوايەى چۆتە ناو سىكىيەوہ لەكاتى شىر خوارىنداو ھەلیبگریت بەپالختىنى بەسەر سینگىا بەسەر شانى خۆى يان داینىب لەنامیزیدا وہ سەرى بەدەستىكى بگریت و ئەو دەستەكەى تری بەكارىنەت بۆ شىلانى پىشتى ھەروەھا خراپ نىيە بەيارى و قسەى لەگەلدا بىكات بۆ چەند خولەككە پىش ئەوہى بىخاتە سەر جیگاگەى ھەروەھا باشترايە پەلە بىكات لەشتنى مەمە ژەكە پاش بەكارھىنانى چونكە ئەگەر بىمىنەتەوہ بۆ ماوھىمكى زۆر ھەندى شىر دەنوسیت بەشوشەكەوہ وہ سەخت دەپیت لاىردنى لەكاتنى شتندا وہ پىويستە دوپاتى بكەينەوہ كە گرنگە دایك بزانیت نابیت منالەكە ناچار بىكات مەمەژەكە چۆل كات بەلكو دەبى وازى لىبەينى خۆى بریار بدات كە چەندى پىويستە وہ ئەوہى مايەوہ دەپیت برژینریت وہ ھەلنەگریت بۆ ژەمىكى تر.



## كاتەكانى شىردان:

بىنەما گىشتى يەكان كە باسكرا لەبەشى شىردان لەمەمكى دايكەو دەسەپىنرئىت بەسەر شىردان لەمەمە مژەووش لەپروى كاتەكانى يەوە بۆيە دايكىك كە شىوۋى شىردانى دەستكرد بەكار بەيئىتى، دەيئىت لەسەر داۋاي مائالەكە مەمە مژەكەى پىبىدات لەسەرە تاوۋە كاتىك لەبىرسان دەگرى لەپوژەكانى سىيەم و چوارەمى پاش مائال بوون لەو دەچىت پازى يىت بەچوار ژەم لە (۲۴) كاتژمىردا بەلام پاش ئەوە داۋاكارى زىاد دەكات بەداۋاكردنى ژەمىك بۆ ھەموو دوو كاتژمىر نىو ھەروەھا زىاد دەكات بۆ سىي و چوار كاتژمىر بەگوزەرى كات و دايك لەماۋەى دوو سىي مانگدا دەيىننى جىگىرپوۋە لەسەر خىشتەيەكى تايبەت بەجۆرىك ھەموو پوژىك ژەمەكانى لەمەمان كاتدا دەخواتەو، لەمەمان كاتدا دايك دەيىننى كە ژمارەى ژەمەكانى شىر خواردنى كەم، كەم دەكات. ۋە ئەمە ئەو دەگەيەنئىت بەرى شىرەكە زىاد دەكات لەمەموو ژەمىكدا ۋە كەم كردن لەژمارەى ژەمەكاندا دەيئىتە مايەى ۋازەينان لەژەمى كۆتايى شەو ("۳"ى پاش نىوەشەى) كە دەخەوينرئىت بەبەردەوامى بۆ ماۋە (۶) كاتژمىر بۆ نمونە پاش چەند ھەفتەيەك، ۋە ئەمە پىنگا بۆ دايك خۇش دەكات بۆ ماۋەيەك بىخەسەنئىتەو بەخەيئەت بەشەو ۋە پاش چەند ھەفتەيەك دايكى دەتوانئىت كاتى ژەمى كۆتايى شەو نەزىك كاتەو كاتژمىرىك دوو كاتژمىر كە مائالەكە بەخەيئەت بۆ ماۋەى (۷) تا (۸) كاتژمىر لەسەريەك ۋە خۆى بەشىكى زياتر بەخەسەنئەو.

## جۆرە بازىرگانى يەكانى شىرى وشك:

لەبازارە بازىرگانى يەكاندا شىوۋى جۆراۋجۆرى شىرى وشك ھەيە بەنیشانەى بازىرگانى جىاۋاز كە دەيئىتە مايەى دىلپراۋكى دايكان لەكاتى ھەلبۇزاردنى شىر بۆ مائالەكانيان ھەروەھا گوۋى لەبۇچوۋنى دژ بەيەك دەيئىت لەمەندى سەرچاۋەى نا زانستى يان توشى پىرو پاگەندەى بازىرگانى دەيئىت كە چاكى جۆرىك دەدات

بەسەر جۆرىكى تۇردا بۇ مەبەستى قازانچى مادى خۇى لەپراستىدا جۆرەكانى شىر و شك  
كە لەبازاڭدا ھەيە شىر مانگايە، وە بەھۇى تىنى گەرماوۋە ووشك كراوۋتەوۋە و كراوۋە  
بەشىرى كوتراوۋە لەوۋ دەچىت ھەندىك جىاوازى فىزىاۋى و كىمىيارى لەنىۋان ئەم  
جۆرانەدا ھەيىت بەلەم بەشىۋەى گشتى لەلەيەنە زانستى يەكۋە جىاوازى يەكى گەرۋەى  
نى يە ئەگەر بەشىۋەى يەكى دروست بەكارىيىت واتە بەپىى ئامۇڭگارى يەكانى پزىشك دەيى  
دايك ئەوۋەيش بزانىت گۆپىنى جۆرى ئەم شىرە و شكە بازىرگانى يە جىاوازانە ھىچ سودىك  
ناگەيەنىت بەلكو زىان دەگەيەنىت بەخۇرۇك پىدائىسى مائالەكە بۇيە دەيىت دايك پىش  
گۆپىنى شىرى مائالەكە پزىشكەكى ئاگادار بكا تەرە بۇ دەست نىشان كۇردنى جۆرى شىر  
بۇ مائالەكەى وە فىزىرى چۆنىتى بەكارھىنانى بكات نەك بۇ خۇى بىر بار بىدات يان  
ئامۇڭگارى ھەندى كەس جى بەجى بكات كە لىزان نەبىن بىيىتە مايەى ھەلەر زىانم گەياندن  
بەخۇرۇك پىدائىسى مائالەكە وە بىيىتە مايەى نىگەرانى و دىلەر اۋكىى دايكەكە خۇيشى.

### \* پىۋىستى بەئاوو قىتامىنەكان :

مائالىك كە شىرى ووشك بخوات پىۋىستى بەئاو دەيى، ھەرۋەھا مائالىك شىرى دايكى  
بخوات بەھەمان شىۋە پىۋىستى بەئاو دەيى و بىنەماكانى خۇرۇك پىدان كە پىشتر باسكرا  
دەيى بىسەپىنرئىت لەبەشى خۇرۇك پىدانى سىروشتىدا وە بەھەمان شىۋە دەسەپىنرئىت  
بەسەر قىتامىنەكاندا بەلكو پىۋىستى قىتامىن (C) زۆرتەرە لاي ئەو مائالەكى كە شىرى  
دەست كۇرد دەخۇنەوۋە بەلەم بەنىسبەت قىتامىن (D) ھەو پىۋىستى ئەم قىتامىنە زۆر  
زىاتەرە بەتايىبەت ئەگەر مائالەكە بەرنامەى خۇرۇكى لەسەر شىرى تەپى مانگا بىت، بەلەم  
لەپۋى شىرى و شكەوۋە ھەندى جۆرى بازىرگانى ھەن كە قىتامىنەكان بۇ زىاد كراوۋە  
بەتايىبەت (D) لەسەر ئەم بىنەمايە پزىشك بىر بارى پىۋىست نەبۋىنى زىاد كۇردنى خۇرۇك  
دەدات لەگەل شىرەكەدا كە (D) تىندا بىت دەيىت ئەوۋەيش بزانىن زىادەپۋەى  
لەبەركارھىنانى قىتامىن (D) زىان دەگەيەنىت بەتەندروستى مائالەكە.



## برېنەۋە

مائالىك كە شىرى دەست كىرد بخوات، پىيۇستى بەزىدا كىردنى مەۋادى تىرە لەخۇراك دانى دا لەنىۋانى مانكى چۈرەم و شەشەمدا و ئەمە بەھەمان شىۋە دەبىت كە باسما كىرد لەبابەتى برېنەۋە مائالىك كە شىرى مەكى دايك دەخواتەۋە.

## بەد خۇراكى لاي شىر خۇران :

بۇمان دەرگەت لەۋەى پىشتىر باسكرا كە خۇراك چەند گىرنگە لەژيانى مۇقدا كە گەشەى لەشى لەسەر دەۋەستىت وەكو مائالىك و گەشەى ئاۋەزى (ئاۋەزى تەۋال لەلەشى تەۋال دايە) وە بونى گىرنگە بۇ بونىات ئانى كۆمەلگا بەھىزى گىشتى تاكەكانى لەپروۋى لەشى و ئاۋەزى يەۋە، دەتوانىت دوا پۇڭكى گەشى پىشكەۋتوۋى دىلخۇش دروست بگىرت. لەپاستىدا بەدخۇراكى لەلاى شىر خۇران تەنھا جى مەۋارى كاتى بەجى ناهىلىت بەلكو دەبىتە مايەى زىيانكى بەردەۋام لەتەندروستى مۇق لەدۈلپۇزىدا بەلكو لەۋەدەچىت كارىگىرى لەسەر دوا پۇيشى دەبىت كە لەسەر تۈلانى لەشى و ھىزى و ئاۋەزى دەۋەستىت.

## چۇن بەدخۇراكى دروست دەبىت؟ :

بۇمان پوون بۇۋە كە شىرى دايك باشتىنە ھىچ كات ناتەۋاۋى يان كەم و كوپى لەپىكەتەكەيدا دروست نايىت بەلام ناتەۋاۋى لەمپى شىرەكەدا دەبى نەۋ كاتەش دەبىت قەرەبوو بگىرتەۋە ئەمە ئەۋە ناگەيەنىت كە ۋاز لەشىرى دايك بەھىزىت بەلكو چەندى دەست دەرگەت مائالەكە بىدىرتىت پاشان ناتەۋاۋى يەكەى لەشىرى دەست كىرد بۇ تەۋال بگىرت بەمەمەزە، زۇر چار كەم و كوپى لەشىر خۋاردنى مائال بەھۋى سەختى كارى شىر خۋازدەنەۋەيە وەكو ئاۋسانى مەمك يان چۈنە ناۋەۋەى گۆى مەمك و چىچ بوونى بەشىۋەيەك كە سەخت دەبى بۇ مائالەكە



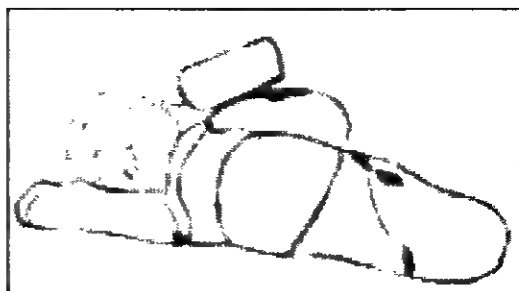
بیخاته دهمی یهوه بهئەندازەیهکی تەواو ئەم کیشەیهش چارەسەر کردنی بەسەردان کردنی پزیشک دەبێت ئەگەر پیش مزال بوون هەستی پێ کرایان پاش مزال بوون و ئەوەش بەدۆشینێ مەمەکان بەدەست یان بە (دۆشەر) وە گۆی مەمکی چال بوو یان چرچ بوو دەبێت پارێزەری گۆی مەمکی بکێتە بەر لەژێری ستیاڵەکەو ئەوەش بریتی یە لەنیووە توپێکی شوشەین یان پلاستیکی بەستراو بەدەورو بەرێک و کونیک لەناوهراستەو کە گۆی مەمک لەروانگەیهوه دەچیتە ژوورەو .شیوێی ژمارە (۳).

هەندێ جار لاوازی مژین لەلایەن مەلەکە خۆیهوه کە لەئەنجامی لاوازی بێ توانایی یەتی یان لەبەر کۆرپەیی یان بۆنی نەخۆشی یەک وەکو زەردووی لەدایک بوون یان هەوکردنی سەیمەکان یان ناپەحەتی لەهەناسەداندا یان لەبەر بوونی هەندیک تێک چوونی شوێنی (کشفة الأرنب المركبة) یان بەستراوی لوت بەبەرگری کەریکی دواوهو بەلام ئەو مەلەکە کە شیری دەستکردیان پێ دەدرێ زیاتر لەرێگە تووشبوون بۆ بەد خۆراکی یان کەم خۆراکی کە لەوه دەچێت دایکەکە بێ شیرەکە کەم کاتەو یان پوون کاتەو لەبەر دروست بوونی فشار لەسەر باری ئابووری خێزانەکە یان هەندیک پشمانەو و سەک چوون دروست دەبێت دایکەکەیش وایر دەکاتەو کە هێ خەستی زیاد لەپێویستی شیرەکە یە وە خۆی بپار دەدات بەبێ پاوێژکردنی پزیشک.

بۆیە کاریک کە زۆری دایکان ئەنجامی دەدەن کەم کردنەوهی بێ شیرە و شکەکە یە بەتێکەڵ کردنی لەگەڵ هەمان ئەندازە ی ئاوی پێشوو کە ئەمە دەبێت مایە ناتەواوی لەخۆراکی شیر خۆرەکە وە لەوه دەچێت لای زۆر لەدایکان گرنگی دانی مادە پەقەکان وەکو خواردنی پشتیوان لەمانگی چوارەم بۆ مانگی شەشەم پشت گۆی بخزێت یان دواخستنی تاکو نزیکێ کۆتایی سالی یەکەم لەتەمەنی مەلەکە کە ئەم دوا خستنه دەبێتە مایە ی سەختی لەپراپێنانی مەلەکە لەسەر خۆراکی تر جگە لەشیرەکەو لەئەنجامدا دەبێتە مایە کەم خۆراکی.



له پاستیدا چوئیتی دانی مەمەرە بە منال گرنگه. بهوردەکاری یه کانیانه وه نه گەر  
 نهم ورده کاریانه ناسان دیاره له سهره تادا پشت گوئی خرا ده بیته مایه ی  
 به دخوراکی بویه نه گەر مەمەرە که پاش شیر خواردنی مناله که نه شور دراو دانرا  
 بو ماوه یه کی درێژ هەندئ خەستی که ده مینیتە وه به که می یان به گشتی وه  
 نەمش وا ده کات که شیر خور هیزی زیاتر به کار بینیت له کاتی شیر خواردندا که  
 کونی مەمەرە که گیراوه بویه وا ده کات له مناله که پیش تهواو کردنی شیر  
 خواردنه که بخەویت نەمش نیشانه یه کی هه له دروست ده کات بو دایک که مناله که  
 تیری خواردوه، وه هەندئ جار نهم نیشانه هه له یه دایک ده یگه یه نیت به پزیشک  
 لهو هه لانهش که زور باون له نیوان دایکان و منالان پالۆستنی منال به پشتدا  
 له سهر جیگه که ی پاشان مەمەرە که ده خه نه سهر سینگی به یارمه تی سهرینیک  
 واته دانانی سهرینیک له ژیر مەمەرە که یان قات کردنی به تانیه که له سهریه که  
 دانانی له ژیر مەمەرە که لهو کاته دا ده بیته مناله که شیر بخوات تا کو شیر که  
 له گهل به رزی کو تایی مەمەرە که ریک ده بیته وه ده ست به مژینی ههوا ده کات  
 له جیاتی شیر تا کو هیلاک ده بیته وه هەندئ له شیر که واز لیدینیت و ده خەویت. وه  
 به مەمان شیوه نیشانه یه کی هه له و مرده گیریت که تیری خواردوه و خهوتوه.



شیوه یه کی هه له ی شیر پیدان

شیوه ی ژماره (۱۱)

وہ لہکم کاتدا بەدخۇراکى بەھۇى نہخۇشى يەك وەك پشانەوہ بەردەوام دەبیئت کہ لەئەنجامى بەسترانى کونى دەرگای گە دەیدایە ئەم حالەتە زۆر بە کەمى پوو دەدات یان بەھۇى سەك چونیکى بەردەوام یان کورتى لەمژنى لەدەزگای ھەرس کردن دا یان ھەوکردنى چەند جارەى پىخۆلە یان دواکەوتنى ئاوەزى (التخلف العقلي).

### \*نیشانەکانى کەم خۇراکى لای شیر خۇران:

منالى بەد خۇراک زۆر جار لەکاتى شیر خوارەندا دەبیئیت مەمكى دایکى یان مەمە مژگە بەپەلەو بەتیژى دەرگىت بەلام پاش ماوەیەکی کەم دەگرى و دەخەویت بەھۇى ھىلاکى یەوہ پاشان خەبەرى دەبیئتەوہ پيش کاتژمیریک یان دوو کاتژمیر لەکاتى خەبەر بوونەوہى بۆ شیر خوارەنى ژەمى تر وە دەمى کردۆتەوہ سەرى خستۆتە پشتداو پەنجەى دەمژیت وەکو بەدواى شیردا بگەریت و بەردەوام دەگرى زۆر جار ئەم کارە دەبیئتە مایەى قوتدانى بریک ھەوا کە سکی پيش دەئاوسى. وە نەگەرەو پشانەوہو دەرچونى گازات لەکۆمى یەوہ زۆر دەبیئت و (برک دەکات) بەلام پیسى کردنى دەگۆریت یان بەرەو قەبزى و کەم بوونەوہى ژمارەى دانیشتنى وە پیسى یەکەى زیاتر وشک و رەق دەبیئت کە دەبیئتە مایەى گریانى لەکاتى پیسى داو ھەندى جار کۆمیشى بریندار دەکات. یان دەبیئت مایەى سەك چونیکى زۆر سەوز بەچەند جاریک لەپۆژیکدا کە ئەمەیان پيش دەوتریت (سەكچوونى برسیتى) ئەمەش زۆر جار بەھەلە پوون دەکریتەوہ کەوا دەزانن ھۆکەى ھەوکردنى پىخۆلە یە بۆیە منالیک لەم کیشە یەدا بى و دئخوش و پازى نى یە، بەلکو دنگراو و ناپازى دەبى و بەرەو لاوازی دەچیت بەلکو بەرەو تیاچوون ئەگەر ئەم بەدخۇراکى یە بەردەوام بى بۆ ماوەیەکی درێژ ھەرەوا ئەگەر سەرنجى کیشیماندا دەبینن کە کیشى زیاد ناکات وەکو پنیوست کە لەخەتەکانى خشتە تاییەتى یەکانى لای پزیشک و سەنتەرى ئاگادارى مىالاندا ھەیە.



## \* چوڻیٽی بهرگری کردن له کهم خوراکي شیر خور:

گرنگترین خالی بهرگری کردن هاندانی دایکانه لهسر شیري سروشتی و پشت بهستنیکی تهاو بهشیری دایک نهم هاندانهش پیش منال بوون دهست پی دهکات بهنامادهیی دهرونی و چارهسرکردنی ناتهاوای به بچوکهکانی مەمکهکان و خوراک دانی باش بهدوو گیان وه نهگر گۆی مەمکیك چوو بووه ناوهوه یان چرچ بوو بوو چارهسر دهکرت بهبهستنی پاریزمیری گۆی مەمکه لهئیر ستیانوه، وه دوشینی مەمکه لههفتهکانی کۆتایی دوو گیانی دا وه پاش منال بوون وه دهبیئت و زور گرنگه مناله تازه بووهکه بخړیته سر مەمکهکانی دایکی پاش چهند کاتژمیړیکی کهم لهمنال بوون یان نهگر بیئت دوا بهدوای منال بوون وه فیژ بکړیئت چوڻیٽی شیر خواردنی دروست و بهرگری کردنی خوراک لهپوژهکانی یهکه مدا کاتیك مەمکهکان دوا دهکون لهدرکردنی شیر بۆ پوژیک یان سنی پوژ پاش منال بوون بهلام کاتیك شیرکه کهم بیئت دهبیئت شیري دهستکردی بۆ زیاد بکړیئت بهگویره ی ناموژگاری پزیشک بهسهرچ دانی راست و وه بهبی گرتنه بهری پڼگی ههله، بهندهزدهیک که منالهکه تیږکات و پیویست ناکات وهکو نهوه بیئت که نوسراوه لهسر قوتوی شیرکه هرومه دهبیئت لهیرمان نهچيئت شوشه ی مەممهژکه پاک کرابیتهوه بهچاکی بهگویره ی یهکیك لهو شیوانهکه باسکران، بۆ بهرگری کردن لهمیکړییه نهخوشاوی بهکان و دهبیئت دایک دلنیا بیئت لهکونی مەممهژکه که کراوتهوه پیش خستنه نیو دهی شیر خورهکه.

## \*.. خوراک پیدانی منال پاش سالی یه کهم:

دهبیئت بهلکو پیویسته دایک بهردوام بیئت لهشیردان تاکو سالی دووهمی تمهمنی مناله که ی بهتهاوی بهشرتیك دهستی بهزیادکردنی مامهکانی تر کردېن لهخواردنهکهیدا لهنیوان مانگی چواره و شهمه می تمهمنی و لهسالی دووهمدا

وه ئازادى بىدات بىمىنالىكە كە حمزى لەچىيە وه بەگۈيرەي ويىستى ئىشتىيەي  
خۇي ھەلبۇزىرىت ۋەكو كە لەدونىي ئاۋۇلدا دەبىنرىت كە ئىشتىيەي ئازەلەكە  
يارمەتى دەدات بۇ ۋەرگرتنى ئو مادانەي كە لەشى پىۋىستىيەتى ھىروما دايك  
ئەگەر تايىبە تەمەندى يەكانى سەۋزە ۋە مېۋە شىرو گۆشت ۋە ھىلكە دانەۋىلە پاك  
نەكر ۋە كانى زانى، دەتوانىت كۆمەلىك خوارىن پىشكەش بىكات كە پىۋىستىياتى  
خۇراكى جۇراۋ جۇرى لەشى مىنالىكەي پىر كاتەۋە چى دەبىت ئەگەر مىنال پقى  
لەھەندى سەۋزە يان ھەموى ھەستقا؟ لەۋە دەچىت دايك توشى پەزىرە دەبىت  
لەھەندى سەرچاۋەي خۇراكى سۈدبەخش بەلام ئەگەر ھەندىك ئارام بىگىرى بۇي  
بەردەكەۋىت كە لەۋر كاتدا مىنال دەگەر تەۋە بۇي پاش پۇژىك يان چەند پۇژىك،  
بەلام ئەگەر پەزىرەي دايكەكە زىيادى كرد تا ئەندازەيەك كە مىنالىكە ناچار كات  
لەسر خوارىنى ئو شتەنە كىشەكە زىاتر دەبىي ۋە لەۋە دەچىت پقە كاتىيەكە  
بىبىت بىر قىكى بىر دەۋام يان ۋازەينانى بىر دەۋام لەۋ خۇراگانە بىزە كارى  
گونجاۋ ۋە دىۋست لەۋ پوداۋانەدا ئەۋمىيە كىشەكە زۇر بەنارمى ۋە لىزانى ۋەرگرتىت،  
ۋە دانانى جۇرى تىرى سەۋزە بۇ قەرەۋو كىرەنەۋەي ئەۋانەي كە حمزى لى ناكات



همروها لهوه دهچیت منال دور له مادهی تریش بگریټ وهکو شیر که سرچاوه یه کی نه ندانه سهره کی یه کانی خواراکه وهکو باسمن کرد له گهل جزوه ها کانهزا وهکو کالسیوم، بویه له مه شدا دایک ده بیټ خوی لادات له مه لچون و په ژاده وه نه مهش به دانی خوارکی هاوشیوه وهک ماست یان کمره یان پهنیر یان ټیکه لهی شیرو دانه ویله کان (محللمی) شو مادانه که ټیکه له دهگریټ له گهل شیرو دروست کراوه کانی وهله کاته ده گمه نه کاندانه گمر بهرگری له خواردنی شو هه موو سرچاوانه کرد واته سرچاوه کالسیومی یه کان ده بیټ سر دانی پزیشک بکهیت بو بینینی مناله که، وه نه گمر پیویستی پی بوو شرابی کالسیومی بو بنوسیټ ده بیټ دایک شهوش بزانیټ که تاکو په ژاروه سووریوون و هره شهی سزای ټیډابیټ زیاتر منال دوو بهرکی دهکات وهکاتی ژمی خواردن دیت ده بیټه شهر، شهریک که دایکه که به دوراوی ئی دیته دهره وه. وه ده بیټ دایک بزانیټ که مناله کی لاوازف نابیت یان نامریت که خواردنه کی نه خواردوه به لکو دیر یان زوو که زور برسی بوو دهیخوات پڼگی دروست و گونجاو شهیه که مناله که والی بکهین خواردن به شتیټ بزانیټ که حمزی ئی بکات نهک به شیک یان بی زاری بکات، دایکی لیزان ژمی جوړاوجوړ ناماده دهکات له خواردنه چاک و سودبه خشه کان که به گوزهری کاتی له گهل مناله کی بوی دهرکو توه که حمزی ئی دهکات و وازی ئی ده بیټیټ که سهر به ست بیټ له مه لېژاردنی شهوهی حمزی ئی دهکات له نیوانیادا.

## په یوه ندی نیوان خواراک و یاری چی یه؟

یاری کردن به شتیکی گهره یه له جولانه و ماکانی پوژانهی منال وه له پڼگیه یوه دهره بهری دهناسیټ و شهزموون و لیزانی زیاد دهکات هندی جار لهکاتی خواردنیشدا یاری دهکات یاری به کمره ستهی میزی خواردنه که دهکات. دایک ده بیټ همر شتیټ بریندار دهکات یان بهر و شو پڼگیه یی ده بات وهکو چه قو دوری خاتره له بهر دهستی وه له هه مان کاتدا منال حمز له لاسایی کردنه وه



دەكات، لەو پېنگە سەركەوتوانەى خۇزەك پېتەنسى مىلانى ئەمەيە دايە كەوچكىك  
بىدات بەدەستى مىلەكەو وەزى ئى بەيىنىت يارى بىكات وە خۇشى خوارىنى  
بىداتى بەكەوچكىكى تەمەو ما ئەگەر پاش ماوەيەك بىنى دورى گەرت  
لەخواردنەكە پوى كەردە يارى كەردى دىوارە دەيىت تىرى خوارىنى بۆيە دەيىت  
وەزى ئى بىنىت بىروات يارى بىكات وە خوارىنەكە دور خەيتەو.

## كەى مىلانى دەتوانىت خۇى خۇزەك بىخوات

### يان كەوچەك بەكار بەيىنى؟

ئەم كارە زىاتەر پىشت بەكۇشى دايەك باوك دەيىت كە دەرفەت بۇ مىلەكە  
بەخسىنەن و ئارامى لەسەر بگەن ئەگەر دەنگ كەوت يان شتەكانى پزانە وە  
كۇشىش كەردن بۇ رايىفانى بەنەرمى و ئارامى.. مىلانىكى زۆر ەن كە دەتوانەن  
خۇيان خوارىن بىخۇن لەنىوان (۱۲-۱۵) مانگىدا لەتەمەنىدا بەيارمەتى يەكى كەم  
ئەمەش تەمەنىكى گونجاو بۇ فېرېوونى خەرى تازە وە لەو دەچىت پەيوەندە يىت  
پىنى يەو ئەگەر چەند مانگىك دوا بەكەوت بەيى گومان ئەم رايىفانە پىوېستى  
بەچەند مانگىك دەيىت لەكۇتايى سالى دووەمدا مىلانى دەتوانەن يەك زەمى تەواو  
بىخۇن بەيى يارمەتى وە دەيىت دايىكى باو دەست نىشان بەكەن كە لەولاتى  
خۇماندا باوە ئەوېش دانى مەمەزەيە لەسالى دووەمدا وە ەندى جار بۇ ماوەى  
چەند سالىك بۇ ئەوې شىرى پى بىخواتەو يان ەندىك خوارىنەو وەكو ەندى  
گوشراوى مېوې ناوەكى بە شەكر بۇ ئەوې ئى بىخواتەو پىش خەوتن كە پال  
دەكەوت لەسەر پىشت لەسەر نۆتەكەى وەكو ەكارىكى ئارام كەردنەو يان  
خەوتنەرىك ئەم كارەش زۆر زىان بەخشە بەشېوەيەكى تايىبەت بۇ ددانەكان كە  
دەيىتە مايەى بۇنھاتنى و لەناوچنى دانى مىلانى بۆيە دەيىت ئەم كارە ئەنجام  
نەدرىت بەمېچ شېوەيەك.



## تايپە تەمەندى خۇراکە باۋەكەن :

بەرھەمەكەنى شىرەمەنى، شىرى تىدايە ۋەكو پىشتەر نامازمەن بۇ كىرد، ۋە كەرەستە بىنەمايى يەكەنى خۇراكى تىدايە ۋەكو پىشتەر ۋە چەۋرى ۋە شىرىنى ۋە زۆر لەقتامىن ۋە كانزاكان، بۇيە باشتەر ۋايە بەكار بەيىنرەت بەپىرى سى بەشى لىتر تاكو يەك لىتر پۇزانە، ھەندى جار ئەم بىرە زۆر بۇ ھەندى مەنال بۇيە بەشىكى دەخۇن ۋە گىرگە ناچار نەكرىن لەمەر خالىكدا يىت، لەگەل ئەۋەشدا كە شىر سەرچاۋەيەكى گىرگە بۇ كالىسىيۇم، ۋە سەختە لەسەرچاۋە تىر دەست كەۋىت، بەلام بەرھەمەكەنى شىرەمەنى جىگىرىكى باشە ۋەكو ماستى بەستراۋ زۆرىيە تايپە تەمەندى يەكەنى شىرى تىدايە ئەگەر نەلەين ھەموۋى، بەلام كەرە سەرچاۋەيەكى زۆر دەۋلەمەندى پىشتەر ھەروما چەۋرى ۋە كالىسىيۇمى بەپىرىكى تەۋاۋ تىدايە، پەنپىر قەيماغ سەرچاۋەيەكى پىشتەر ۋە كالىسىيۇمە. دەيىت ئەۋەش بلىين شىر بۇ خۇي چۆنىتى خواردەنەۋى بگۆرىن بەتىكەل كىردى لەگەل دانەۋىلەكانداۋ لىرەست كىردى مەلەبى ۋە بەستراۋەكەن (المثلجات) (ايس كريم) ھەندى جار دەتوانىن تامدارى كەين بەكاكاۋ بەلام باشتەر ۋايە بەشىۋەيەكى گىشتى زۆر شىرىنى تىكەل نەكرىت بۇ ئەۋەى ئىشتىھاي مەنالكە كەم نەكاتەۋە يان كار نەكاتە سەر ددانەكەنى، ۋە بەنپىسەبەتى موراھىقەكانەۋە ئەگەر شىرىنى بەپىرەيەكى زۆر بخۇن لەۋە دەچىت پەيۋەندى ھەيىت بەنەخۇشى پەقبوۋى خۇيىن بەرھەمەكەنەۋە لەنەيىندەدا. (تەصلب الشرايىن).

## دانەۋىلەكان ۋە بەرھەمەكەنى..

دانەۋىلەكان بەگىشتى خواردەنە بىنەمايى يەكان پىك دىنن لەۋلاتى خۇماندا ۋە بەپىلەي يەكەم (گەنم) ۋە پاش ئەۋ (بىرىچ) ۋە ھەندى جار (جۇ) ۋە (گەنمى شامى). بەرھەمەكەنى گەنم لەنان ۋە سەمون بەجۆرە جىۋالزەكەنى فراۋانە بۇ خۇراک پېدائىسى



مىنالىن. ۋە نانى جۇ كە زىياتر سود بەخشە لەبۇنى ئىقامىنىكى زىياترى تىدايە، لەگەل ئەمەشدا بۇ پىشالەكانى كە پىخۇلە گەش دەكاتەرەو كەمتر ئەگەرى توشبۇنى بەقبەزى دەپىت بەلام لەگەندا پىرۇتىن تەواۋىيە ئەۋى تىايەتى لەترشى ئەمىنىيە بىنەمايىيەكانە بۇيە خورادنى لەگەل يەكەل لەپاقەكان ۋەكو نۆك ۋە نىسك ۋە پاقەل، تەواۋىيەكانە ناتەواۋىيەكانە ۋە بەم شىۋەيە خورادنىكى چاكتىر نامادە دەكرىت بۇ مىنال ۋە دەتۋانىن نانى بەپىت پاش تەپكردنى بەشىر يان چەۋرەكردنى بەمەندىك پەنەر يان دۇشاۋ. ۋە كاتىك مىنالەكە گەرە دەپىت لەسالى دوۋەمىدا دەتۋانىت تىكرارەۋى بۇ دروست كەيت (ساندويچ) لەنان ۋە مەندىك كەرە يان پەنەر يا گۆشتى قىمە لەگەل سەۋز پەرەيىيەكان ۋەكو خەس يان تەماتە كە بتۋانىت بەدەست بىخوات، ۋە دەتۋانىت شەلە دروست بىكەيت لەدانەۋىلەكان ۋەكو شەلى بىرنچ ۋەتەد... سەيرى بابەتى پىرنەۋەكە بەلام پىسكىت بەشىكى زۇر شىرىنى تىدايە كە دەپىتە مايە كەم بوۋنەۋىيە نىشتىيەي مىنال ۋەك مەندى جار لەناۋچوۋنى ددانەكان ۋە بۇنەتەنى ۋە ھىچ چاكىيەكى نىيە بەسەر نان يا سەمۋنى جۇدا.

### ★گۆشتەكان:

گۆشتەكان بەشىۋەيەكى گۆشتى دەتۋانىن بىدەين بەمىنال لەسەرەتاۋە تاكو پىنچ سالى تەمەنى ۋەكو گۆشتى مانگاۋ مەۋر مەشك پاش جىياكردنەۋى چەۋرىيەكانى ۋە دەتۋانىن بىكەين بەسەر شەلەدا.

يان دروست كىردنى ساندويچ يان تىكەل كىردنى لەگەل بىرنچ ۋە ماسى ۋەكو گۆشتەكانى تر لەۋۋى بوۋنى پىرۇتىن تىايدا بەپەلى يەكەم ماسى دەريا كە تايىبەتەندىيەكى زىياترى تىدايە ئەۋىش مادەي يۇدە كە پىۋىستە بۇ (غودەي دەرەقى) كىشە گەرەي ماسى پوبارىيەكان بەشىۋەيەكى تايىبەت بوۋنى نىسك ۋەرپەك، كە لەۋە دەچىت بىپتە مايە سەرچاۋەيەكى ترسناك بۇ مىنالەكە ئەگەر



بەقورگىدا بېقەن، بۇيە داياك دەپنەت بەوردى ژەمى خواردىنى ماسى ئامادە بىكات بۇ مىنالەكەى كە پاك كراپىتەمە لەدېك و ئىسك واتە بەجوانى پېشكەنرى.

★ھىلەكە:

ھىلەكە پىرۇتىنىكى چاكى تىدايە وە سودى خۇراكى خۇى دەھىلەتەمە لەمەر شىۋەيەكدا پىشكەش بىكرىت بەسورەمە كراوى لەپۇندا يان بەكولەوى يان بەنيو بىرژاوى. باشتەر وايە پۇژى ھىلەكەيەك بىدرىت بەمىنال لەيەكەك لەم شىۋانەدا بۇ دىنبايۋون لەمەرگىرتنى بىرىكى باش پىرۇتىن و ئاسن بەلام ئەگەر مىنالەكە رقى ئى بوو يان دەرگەوت كە خەساسىيەتى ھەيە پىنى لەو كاتەدا دەپنەت دىقەت بىكرىت لەمەر زۇر دانى شىۋو گۇشت بۇ قەمەبوو كىرەنەمە پىرۇتىنەكان بەنىسبەت مورامىقەكانەمە باشتەر وايە كەم ھىلەكە بخۇن ھەفتەى دانەيەك لەبەر بوونى پەيۋەندى نىۋان ھىلەكە (كۆلىستىرۇلى خوين) وە گومانى ئەمەى ئى دەكرىت كە ھۇكارى پەق بوونى (خوين بەرەكانەمە) كە لاي پىگەيشتەمەكان دىرۇست دەپى. (تەصلب الشرايين) (Atherosclerosis).

★سەوزە:

زۇر جار داياك سەوزە تىكەل بەخواردىنى مىنالەكەى دىكات لەسالى يەكەمەمە وەكو گۇشراوى تەماتە يان شەلى پاقەكان يان شەلى پەتاتە دەپنەت بەردەوام بىت پاش سالى يەكەمىش لەگەل خەست كىرەنەمە. بى ئاۋىيىت وەكو ھەيىرى پەتاتە ھەروەھا دەتوانىت سەوزە تازەكانى پىبىدات. لىنەنراۋەكان وەكو تەماتەى پاككراۋو خەس و نۆكى پاككراۋى وتراۋ وە گەزەر يان كۆلۈۋەكان وەكو چەۋەندەر و شىلم و سىپىناغ و لەمانە قىرناپىت، سەوزە بەشىۋەيەكى گىشتى دەۋلەمەندى لەكانزاۋ ئىقامىنەكان ھەروەھا پىشالى تازە گورج كەروەى رىخۇلەش.

★مىۋە:



زۆر لەدایکان دەست دەکەن بەدانی بەمنال لەسالی یەکەمەوە بەشیوەی گوشراو، گوشراوی پرتەقال یان لیمۆ یان تری یان میوه تازمکان وەکو مۆزو قۆخ یان نیوه لێنراو وەکو سیو بەلام لەقوتو کراوەکان زێدەتر بەشیوەی گوشراویکی پڕ لەشەکر هەلگیریت کە دەبێتە مایەی کەم بوونەوهی ئیشتیهای منال بۆ خواردن ئەگەر دوور خڕیتەوه دەتوانین پاش ئەرە میوهی تری بەدینێ وەکو قۆخ و خورما و پرتەقال پاش پاککردنەویان لەناو کەکانیان بەلام هەنجیر کە پیسی زیاتر شل دەکات زێدەتر ئەو منالانە سودی ئی وەردەگرن کە بەوشکی پیسی بێزار دەبن هەروەها دەتوانین خەیارو کالەکیش زیادکەین.. دەبێت ورد بین وە ناگاداربین لەشتەوهی میوهکان بەتایبەت توێک دارمکان وەکو سیو بشۆریت بەئاو و سابون بۆ لابردنی ئەوهی کە پیوهی لکاوه لەناو بەرە میرویهکان یان پیسی...

## هەندێ خواردن کە باشترە کەم بکریتهوه یان بەرگری بکریت:

دەبینریت کە هەزی هەندێ خواردن دروست بوو لای خەلک بەتایبەت منالان کە کەم سوویدە بۆ دروست کردنی لەش هەروەها ئەو دەچیت زیان بەخش بێت زۆر بخوریت وەکو هەویرەکان پاقلەو و لوقوم و نوقول و حەلوا شەکەری یەکان و جابری و پسکیت.

هەروەها ئەو خواردنەهی کە پۆن و چەوری ئازەلی زۆر تێدایە. زۆریە هەویرەکان و پسکیتەکان و حەلواکان وزە دەدات بەلام ئیشتیها بۆ خواردنە پڕۆتینی یەکان کەم دەکاتەوه کە زۆر سوو بەخشن بۆ لەش لیژەدا نالێن وازی ئی بەینریت. خراپ نی یە برێکی ئی وەریگیریت لەنیوان کاتەکاندا لەگەل ناگاداری پاککردنەوهی ددانەکان بەقڵجە، کە ددانەکان خراپ نەکات وە دەبێت بیری وە نەخەینە لای منالان کە خواردنیکی باشە لەبەر ئەوهی پیشکەش دەکریت پنیان لەجیگەیی خەلات یان لەبەر دابەشکردنی لەناوەنگ و خوۆشی یەکاندا بەلام ئەو هەویرانە کە قەیماغ و کریمی تێدایە دەبێت دانیاییت لەشیوەی چاککردنی وە





خۇي ئابات ۋە زوۋ بىرسى دەپنە بۇيە خوارىنى كەم ئىزىشى خۇراڭى دەخوات پاش ئىۋە ۋەكو (جەلۋا).

## خۇراڭى گونجاۋ خۇراڭى ھەمە رەنگ:

مىرۇف بەتمەنھا لەسەر ۋوزە ئاڭى يان لەسەر كانزاۋ ئىقامىنەكان يان چەۋرىيەكان. لەشى پىۋىستى بەھەموۋىيەتى بۇيە ئەمانە دابەش كراۋن بەسەر خۇراڭە جىۋالزەكاندا. خۇراڭى چاك ئەۋ خۇراڭەيە ھەموۋى نمونەكانى تىدا يىت بەسەر شىۋەيەك يىت بۇ پىشكەش كىردىنى خۇراڭى چاك دايەك ۋە ۋاك پىۋىستى ئاكات بىن بەدوۋ بەشمەۋە لەزىستى خۇراڭىدا بەلەكو پىۋىستىيان بەزانىارى سەرەتايى ھەيە لەسەر چاك ۋە خراپى خۇراڭەكان ۋە ئامادەكىردىنى خۇراڭى ھەمەرەنگ ۋە چاك. پاشان ھەلۋاردىنى بىرئىتە دەستى ئىشتىھاي مەلەكە كە داۋاي پىۋىستى لەشى ئەكات بەئەندازەيەكى تەۋاۋ بەشمەرتىكە ئاچارا ئەكرىت لەسەر خوارىنىكى تايىبەت يان بەرگىرى دانەيەكى تىرى ئى ئەكرىت بەبىن ھۇ ۋە كاتىكى تەۋاۋى پىۋىستى بەشمەرتىت لەكاتى رەمى خوارىندا. ھەروەھا شىۋەي پىشكەش كىردىنى خوارىنەكە ھاندەرىپىت ۋە گەتوگۇزى ئەندامانى خىزانەكە لەسەر مىزى خوارىنەكە خۇش ۋە كراۋە يىت.

ۋەكو نمونەيەك بۇ ئىۋە مىنالى پىۋىستى پىۋىستى دەپنە لەخۇراڭى پۇژانەي ئەمانەن:

— شىر ۱% — لىتر

— ھىلەكە (۱) دانە

— گۆشت يان ماسى يان مەرىشك

— دانەۋىلەي پاك ئەكرەۋ ۋەكو ئانى بۇر

— سەۋەي ۋەشك ۋەك پەتاتەۋ گەنەشامى ۋە نۆك، ۋە سەۋەي سەۋەي يان

زەرد ۋەكو سلق ۋە گەزەۋ لەمانە.



-مىوۋە جارىك يان دوجار لەپۇزىكدا ۋەكو پىرتەقال ۋە لىمۇ.  
-سەرچاۋەكانى فېتامىن (d) نەگەر لەشى مىنالىكە نەخرايە بەر تىشكى  
پاستىخۇي خۇر.

ۋە نەمە دەتۋانين دابەشى كەين بۇ نىمۇنە بەم شىۋەيە:  
\*-ژەمى بەيانيان: شىر لەگەل يەكەل لەبەرەمەكانى دانەۋىلەكان ۋەك نانى  
بۇر يان سەمۋى بۇر لەگەل مىلكەيەك ۋە لەگەل پەنير.

\*-ژەمى نىۋەپوان: قاپىكى سەرەكى لەگۈشتى مەيشك يان گۈشتى ئازۇل يان  
گۈشتى ماسى لەگەل پەتاتەۋ بىرنىچ ۋە ماكەرۋنى ۋە باقى سەۋزەكان ۋە شىرپىنى يەكانى  
شىر (مەلەبى) يان بەستراۋەكان (ايس كرىم) ۋە مىوۋە تازەكان لەگەل پەتاتە يان  
نانى بۇر لەگەل مىۋەۋ شىر ۋە بۇ ھەمەپەنگ كىرەن ئەتۋانين ماست يان كەرە لەگەل  
تەماتەۋ خەيار پىشكەش كەين..



## ﴿ پىرست ﴾

\* گرنكى خۇراك بۇ تەندروستى مىنال؛  
ئەندامەكانى خۇراك.

- پىرۋىتىن

- شىرىنى يەكان

- چەۋرى يەكان

- قىتامىنەكان

- كانزاكان

- سەرچاۋمىكانى وزى لەش

\* خۇراك پىندانى سىرۋىتى شىر خۇر؛

- چۈنىتى خۇراك پىندانى شىر خۇر؟

- كەي ئاملىمىيى دروست دەپ بۇ شىردان

- چۈنىتى شىردان ئەمەمكەۋە

- كاتەكانى شىردان

- ماۋى شىردان

- دۋشىنى مەمك پاش شىردان

- خۇراك پىندان پاش مىنال بوون

- ئاۋ پىندان

- دانى قىتامىنەكان

- كەي دايك بەرگىرى ئەشىر پىندانى شىرەمكى بىكات بۇ مىنالەكەي؟

\* بىرىنمەۋە

- خۇراكى دايكى شىردەر



- كېشەكانى شېر پېندانى سىروشتى
- \* خۇراك پېندانى دەست كىرد بۇ شېر خۇر:
- چۈنئىي بەكارهينانى شېرى تازەى مانگا
- چۈنئىي بەكارهينانى شېرى ووشك
- چۈنئىتى دىيارى كىردنى بېرى ناوو شېر
- چۈنئىتى نامادىكىردنى ژمىكى شېر
- شېوۋى شېردان ئەمەمەمەمە
- كاتەكانى شېردان
- جۈرە بازىرگانىيەكانى شېرى ووشك
- پېۋىستى بە ناوو قىتامىنەكان
- بېرىنەوۋە
- \* بەد خۇراكى لاي شېر خۇران:
- چۈن بەد خۇراكى دروست دەپىن
- \* نېشانەكانى كەم خۇراكى لاي شېر خۇران:
- \* چۈنئىتى بەرگىرى كىردن ئەكەم خۇراكى شېر خۇر
- \* خۇراك پېندانى مىنال پاش سالى يىكەم:
- \* پەيۋەندى نېۋان خۇراك و يارى چىيە؟
- \* كەى مىنال دەتۋانىت خۇى خۇراك بخوات
- \* تايىبە تەمەندى خۇراكە باۋەكان:
- \* ھەندى خۇراك باشتىر وايە كەم بىكرىتەوۋە يان بەرگىرى لە: خۇرادنى بىكرىت.
- \* خۇرادنى خۇراك لە نېۋان ژمەكاندا:
- \* خۇراكى گونجاۋ خۇراكى ھەمەرەنگە: